

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ
У РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувача першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Олійника Руслана Ігоровича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Адамська Зоряна Михайлівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Цюман Тетяна Петрівна

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

С.

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1. Основні підходи до визначення феномену «ставлення до смерті» у психології.....	7
1.2. Психологічні особливості періоду ранньої дорослості.....	22
1.3. Усвідомлення власної смертності як індикатор психологічної зрілості особистості.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ	35
2.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	40
2.3. Зведені результати та кореляційні тенденції	51
2.4 Обґрунтування тренінгової програми та практичні рекомендації щодо оптимізації ставлення до смерті у ранній дорослості.....	54
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність вивчення психологічних особливостей ставлення до смерті зумовлена безпрецедентними макросоціальними, психологічними та екзистенційними викликами сьогодення, що набули надзвичайної гостроти в умовах повномасштабної війни в Україні. У сучасному українському суспільстві концепт смерті радикально трансформувася з абстрактної філософської категорії чи віддаленого біологічного фіналу на об'єктивний, повсякденний стресор, що генерує ефект перманентної актуалізації смертності. Така ситуація змушує базові системи психологічного захисту молоді працювати в режимі екстремального перевантаження, що вимагає негайного та глибокого наукового осмислення.

Для періоду ранньої дорослості (18–25 років) проблема зіткнення зі смертю набуває особливого, глибоко трагічного забарвлення. Це етап найвищої життєвої експансії, активного конструювання ідентичності, побудови довгострокових планів та професійного самовизначення. Саме тому усвідомлення власної скінченності в цьому віці провокує не стільки примітивний біологічний страх фізичного болю, скільки масивну екзистенційну тривогу – страх «перерваного польоту», втрати самореалізації та неможливості втілити свій внутрішній потенціал. Смерть сприймається молоддю особистістю як жорстока перешкода, що здатна миттєво перекреслити сенс існування та всі інвестиції у майбутнє.

Крім того, в умовах постійної екзистенційної загрози молодь стикається зі складним інтраперсональним та інтерперсональним конфліктом. З одного боку, формується адаптивний когнітивний дисонанс, коли раціональне прийняття смерті співіснує з підсвідомим униканням цієї теми задля збереження психічної енергії. З іншого боку, загострюється емпатійний страх за долю своїх близьких та родини. Вивчення цих психологічних механізмів управління страхом (у контексті теорії управління страхом смерті та теорії управління смыслом) дозволяє зрозуміти, як молоді люди можуть трансформувати паралізуючий жах перед небуттям у пошук автентичного сенсу життя та формування «символічного безсмертя».

Практичний вимір актуальності полягає у гострій необхідності розробки дієвих інструментів психологічної допомоги. Традиційна психологія часто схильна медикалізувати та патологізувати танатичну тривогу, проте в сучасних реаліях вона є закономірною реакцією адекватної психіки на загрозу. Дослідження специфіки ставлення до смерті у ранній дорослості створює наукове підґрунтя для профілактики суїцидальної поведінки, запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та емоційного вигорання.

Таким чином, глибокий аналіз психологічних особливостей ставлення до смерті у молоді є критично важливим завданням для сучасної психологічної науки та практики. Це дослідження не лише розкриває механізми збереження ментального здоров'я під впливом стресогенних факторів війни, а й слугує базисом для створення ефективних логотерапевтичних та екзистенційних психокорекційних програм. Такі програми здатні допомогти молодому поколінню екологічно інтегрувати травматичний досвід, підвищити стресостійкість та перетворити усвідомлення власної смертності на потужний стимул для відповідального і високоосмисленого життєтворення.

Об'єкт дослідження: ставлення до смерті.

Предмет дослідження: психологічні особливості ставлення до смерті у ранній дорослості.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування психологічних особливостей ставлення до смерті у ранній дорослості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз основних підходів до визначення феномену «страх смерті» у психології.
2. Визначити психологічні особливості періоду ранньої дорослості.
3. Охарактеризувати усвідомлення власної смертності як індикатор психологічної зрілості особистості.
4. Обґрунтувати процедуру та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.

5. Розробити тренінгову програму та практичні рекомендації щодо оптимізації ставлення до смерті у ранній дорослості.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано комплекс наукових методів:

- *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури. Вони застосовувалися для визначення теоретико-методологічних засад вивчення феномену ставлення до смерті.
- *Емпіричні методи (психодіагностичні):* опитувальник ставлення до смерті (DAP-R) П. Вонга, Г. Рекера та Г. Гессера у адаптації К. А. Чистопольської та О. В. Мітіної для виявлення домінуючих когнітивних стратегій щодо концепту скінченності; Шкала страху особистісної смерті (FPDS) В. Флоріана та М. Кравця у адаптації К. А. Чистопольської та О. В. Мітіної для деталізації причин та природи танатичної тривоги на інтра-, інтер- та трансперсональному рівнях; адаптована методика «Ставлення до смерті» (18 тверджень) для вимірювання прямих афективних станів; Шкала страху смерті Д. Темплера в адаптації Т. А. Гаврилової для виміру загального афективного фону та ситуативних аспектів тривоги. Обрана батарея методик забезпечує перехресну верифікацію даних та лінгвокультурну валідність для української популяції.
- *Методи математичної статистики:* первинна статистична обробка (описова статистика), аналіз частотного розподілу та розрахунок відсоткових часток. Ці методи використовувалися для перетворення емпіричних даних на зручну для сприйняття форму, їх узагальнення та візуалізації у вигляді текстових діаграм.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 55 респондентів, які представляють період ранньої дорослості. Переважну більшість (понад 70%) склали особи віком від 19 до 22 років, також до вибірки увійшли поодинокі респонденти віком від 27 до 34 років. Гендерна структура вибірки склала 43 жінки та 12 чоловіків. Дослідження відбувалося на тлі макросоціального контексту повномасштабної війни в Україні.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна полягає у розширенні та поглибленні уявлень про психологічні особливості ставлення до смерті в період ранньої дорослості в умовах екстремального макросоціального стресу. Емпірично доведено, що ядром танатичної тривоги сучасної молоді є не біологічний страх фізичного болю, а глибокий інтраперсональний страх небуття та втрати життєвих перспектив і самореалізації. Виявлено феномен адаптивного когнітивного дисонансу, який проявляється як співіснування раціонального прийняття смерті та активних механізмів психологічного уникнення. Вперше теоретично обґрунтовано та розроблено спеціалізовану логотерапевтичну тренінгову програму для трансформації паралізуючого страху небуття у конструктивний мотиваційний фактор.

Практичне значення отриманих результатів. Одержані результати розширюють інструментарій практичних психологів та психотерапевтів у сфері кризового консультування молоді щодо екзистенційних страхів без їхньої медичної патологізації. Розроблено 12-крокову тренінгову програму, що базується на засадах логотерапії В. Франкла та теорії управління смыслом можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб закладів вищої освіти для підвищення стресостійкості та емоційної регуляції студентів. Сформульовані практичні рекомендації можуть бути використані для ефективної підтримки ментального здоров'я молоді в умовах тривалого воєнного стану.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 59 використаних джерел та 5 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 89 сторінок. Основний зміст викладено на 74 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Основні підходи до визначення феномену «ставлення до смерті» у психології

До XVIII століття всі філософські концепції щодо призначення людського буття зводилися переважно до двох полюсів: або до споживання земних благ, або до свідомого зречення від них. Із подальшим розвитком думки акцент змістився в бік особистості – почали дедалі частіше наголошувати на діяльній та творчій природі людини як на невід’ємних складниках сенсу.

Одним із перших мислителів, хто ґрунтовно занурився в проблематику життєвого сенсу, був І. Кант. Він переконаний, що людина самотійно творить сенс власного існування, спираючись на ідею, яка вивисує її над буденністю та матеріальними клопотами. Інший німецький філософ, Й. Фіхте, трактував сенс життя як шлях до саморозкриття особистості відповідно до її внутрішньої природи, що передбачає становлення зрілої та гармонійної цілісності.

У межах психологічної науки сенс життя постає як фундаментальний елемент самосвідомості та особистісної структури, а також як феномен, що детермінує людське буття і позначається на соціальних взаєминах. Для психології він цінний насамперед як психічний феномен, що вивчається з погляду його зародження, збереження, здійснення впродовж життєвого шляху та тих станів, що виникають у разі його втрати, блокування або відсутності.

У системі класифікації позитивних рис людини сенс життя визначають як «найбільш людяну і водночас найбільш невловиму» з-поміж усіх позитивних характеристик особистості, тлумачачи його як «наявність у людини взаємопов’язаних уявлень про вищу мету і сенс світу та про власне призначення в ньому».

Увесь спектр психологічних і філософських тлумачень сенсу життя прийнято поділяти на об'єктивні, суб'єктивні, міжособистісні, а також інтегративні, що поєднують попередні три підходи [12].

Окремі науковці стверджують, що сенс життя закладається в ранньому дитинстві на несвідомому рівні, тоді як інші наполягають на тому, що він є пізнішим утворенням, яке виникає внаслідок рефлексії власного буття [12]. У психологічному дискурсі сенсу життя нерідко відводиться центральне місце в структурі людського існування. Одні фахівці трактують його як зовнішній чинник, що регулює психологічний комфорт, інші – як внутрішній складник самої системи цього благополуччя [12].

К. Юнг зауважував, що автентичний сенс життя прихований у глибинах самості, а його досягнення сприяє становленню особистості як суб'єкта. Він також наголошував, що життєвий сенс репрезентує вищі, а не нижчі потреби [20].

Ш. Бюлер вважала, що сутність особистості містить у собі життєвий сенс, який необхідно розпізнати, щоб віднайти своє місце у світі. А. Адлер пов'язував виникнення життєвого сенсу з найпершим дитячим спогадом, що задає вектор його подальшого розгортання. Він стверджував, що сенс формується приблизно в 4–5 років, виступаючи основою поведінкової моделі. На його думку, кожна людина має неповторний життєвий сенс, який виявляється через множину значень і смислів, відображаючи ціннісно-мотиваційну сферу особистості та забезпечуючи можливість реалізації дій у реальності. А. Адлер наголошував, що сенс життя має спиратися на соціальне чуття та зацікавленість у суспільстві, а не на прагнення до домінування. Він є найважливішим складником людської природи і посідає найвищу позицію в ієрархії смислів. Сенс життя пов'язаний із професійним самовизначенням, міжособистісною взаємодією та вибором у стосунках. У разі вдалого вибору в усіх трьох сферах людина здатна легко розкрити свій життєвий сенс. А. Адлер також уважав нормою зорієнтованість активності на розв'язання завдань, що стосуються життєвого сенсу [13].

У гуманістичній психології поширене переконання, що особистість постає суб'єктом власного життя – усвідомлює свій сенс як загальнолюдську цінність і

цілеспрямовано рухається до нього [12]. А. Маслоу характеризував життєвий зміст як «мета-потребу» особистості.

В. Франкл вважав, що сенс існування виступає ключовим мотиваційним чинником, який розкривається через творчість, переживання та стосунки з іншими. Він заперечував існування єдиного загального сенсу, наголошуючи, що кожен має віднаходити його самостійно, оскільки він хоч і змінний, але об'єктивний і наявний у кожній життєвій ситуації. Також В. Франкл уводив поняття надсенсу, що виводить людину за межі власної особистості [15]. Він зазначав, що люди найчастіше шукають сенс у діяльності (особливо творчій), у стосунках і в неминучих стражданнях, які поглиблюють розуміння сенсу та сприяють формуванню кращих рис. Прагнення до вищого мотиву породжує в людині спрямованість на пошук життєвого сенсу [15]. В. Франкл надавав перевагу зосередженості на сенсі, тоді як щастя й задоволення розглядав лише як його похідні [13]. Нерідко, коли сенс втрачено, його намагаються компенсувати за допомогою алкоголю.

Багато дослідників екзистенційної проблематики наголошували на значенні сенсу життя для формування людини як суб'єкта. Для такої особистості сенс завжди виявляється сильнішим за будь-які життєві обставини. К. Карпінський в екзистенційному вимірі пов'язує сенс життя зі свободою [12]. Р. Мей стверджував, що без сенсу життя людина не спроможна повноцінно функціонувати, що веде до саморуйнування. Він уважав, що людина здатна осмислювати й усвідомлювати свій життєвий зміст. А. Ленглі зазначав, що саме через переживання людина долучається до процесу життя та відкриває для себе сенс [11].

І. Ялом акцентує увагу на важливості віри у власні дії та породжуваної ними структури, що регулює поведінку. Життєвий сенс виконує дві функції: знижує тривогу, створюючи відчуття захищеності, та формує цінності, які взаємодоповнюють одна одну [21]. І. Ялом вважає, що недостатньо просто знайти вагомий сенс життя – потрібно ще переконати себе в його самостійному зародженні [21]. Він підкреслює, що сенс необхідно творити й активно втілювати впродовж усього життя. У своїх працях І. Ялом пов'язує сенс життя з релігійними

віруваннями, нематеріальними цінностями та груповою належністю. Він зауважує, що цей сенс може змінюватися з часом, а його відсутність нерідко свідчить про психічні розлади. І. Ялом поділяє смисли, що приносять внутрішнє задоволення, на альтруїзм, відданість справі, творчість, гедонізм і самоактуалізацію, причому перші три виводять людину за межі її власного «Я» [21]. Альтруїзм він вважає важливим психотерапевтичним інструментом, що сприяє самоактуалізації [22]. Попри відмінності в тлумаченні понять «сенс», «ціль», «життєва мета» та «життєвий зміст», автор розглядає їх як синонімічні.

С. Рубінштейн стверджував, що справжній сенс життя полягає в цінностях, які є вищими з морально-етичного погляду [10]. Сенс, на його думку, виявляється через зіставлення людського життя загалом із життям інших людей. Об'єктивно людина не має сенсу. С. Рубінштейн писав, що саме сенс надає життю та смерті особливого значення, викликаючи відчуття неминучості та усвідомлення того, що життя може припинитися будь-якої миті. Для досягнення сенсу необхідно виробити ставлення до життя як до цілісного явища, навчитися його пізнавати й формувати, тобто стати «суб'єктом життя». Людина з таким підходом у будь-яких ситуаціях керується прагненням реалізувати власний сенс, що набирає форми цілей і завдань. При цьому не виключається конфлікт між життєвим змістом і зовнішніми обставинами [10].

У межах діяльнісного підходу сенс життя трактується як мотив, що відіграє важливу роль у побудові життя як діяльності та життєвого шляху [13]. Л. Виготський зазначав, що з віком потреби та спонуки зазнають змін, відбувається переоцінка цінностей, що веде до формування нового сенсу життя. Уперше сенс життя виникає в підлітковому віці [18].

Б. Ананьєв зауважував, що особливості життєвого шляху зумовлюються як соціальними чинниками, так і сенсом життя. У літньому віці соціальна ізоляція нерідко призводить до звуження сенсу, що, своєю чергою, спричиняє деградацію особистості. Літні люди, які уникають ізоляції, зберігають особистісну цілісність. На думку Б. Ананьєва, людина як суб'єкт усвідомлює сенс життя та прагне його реалізувати, а життєвий сенс перебуває в царині суспільних цінностей.

Наповнене, піднесене й усвідомлене значення життя свідчить про зрілість особистості. Значення життя інтегрує всі цілі, утворюючи систему, у якій вони перебувають у взаємодії [15].

Г. Томе підкреслював, що цінності, покладені в основу значення життя, визначають напрям розвитку особистості [10]. Релігія окреслює місце людини в бутті, дарує їй надію, сприяє внутрішній трансформації та впливає на її активність, допомагаючи віднайти особисте значення життя [12]. Наративний підхід визначає сенс життя як сценарій майбутнього.

В. Чудновський наголошує, що сенс життя – не другорядний етичний аспект, а потужний чинник, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на саме буття. На його переконання, сенс життя – це самостійне явище, яке, сформувавшись, суттєво позначається на житті людини [18]. «Сенс життя – це певна концепція, що містить у собі мету життя та є для людини цінністю надзвичайно високого рангу».

В. Чудновський вважає, що життєвий сенс здатний відігравати як позитивну, так і негативну роль. Він є самостійним, незмінним і цілісним утворенням. Віднаходження сенсу відбувається через самоаналіз і є першочерговим завданням людини. Однак пошук сенсу є складним і не завжди завершується успішно [18]. Сенс життя інтегрує життєвий досвід людини та «виринає» її з повсякденності, надаючи існуванню вагомості.

В. Чудновський зазначав, що сенс дає змогу підтримувати рівновагу між внутрішнім і зовнішнім світами, не даючи повністю зануритися в жодну зі сфер. Особливо важливою ця роль сенсу стає в кризові періоди суспільства [18].

Життєвий сенс вибудовується як ієрархія смислів різної «величини», де головна ідея супроводжується другорядними смислами. Ця ієрархія основних орієнтирів і діяльності має для людини абсолютну цінність. Нерідко вона об'єднує в собі протилежні елементи.

Існує чимало варіантів неадекватної смислової ієрархії: безсистемне нагромадження смислів, розпад головного сенсу на другорядні, їхнє

протиставлення, домінування сукупності другорядних смислів, часткове або повне витіснення другорядних смислів [12].

Гармонійна ієрархія життєвого сенсу передбачає, що основний сенс є визначальним, однак у різних життєвих обставинах другорядні смисли можуть тимчасово заступати його [5].

Недостатньо просто знайти сенс життя; потрібно ще визначити його корисність для розвитку особистості. В. Чудновський виокремлює дві характеристики корисності сенсу:

- реалістичність – відповідність сенсу об'єктивним умовам і здатність людини до його реалізації;
- конструктивність – ступінь позитивного чи негативного впливу на успішність діяльності та на процес формування особистості.

Ці характеристики свідчать, що сенс має бути реалізованим, не вичерпувати себе і не призводити до життєвої катастрофи [18].

В. Чудновський уводить поняття «оптимального сенсу життя», розуміючи під ним «злагоджену структуру смисложиттєвих орієнтацій, що значною мірою визначає високу успішність у різних сферах діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності особистості, її емоційний комфорт, який виражається в переживанні повноти життя та задоволеності ним» [18].

В. Чудновський [17] виділяє кілька вимірів оптимального сенсу:

- ситуаційний – здатність сенсу змінюватися під впливом складних або кризових умов;
- віковий – кожен життєвий період робить свій внесок у формування раціонального сенсу.

Загальнолюдська мораль, що виходить за межі особистих інтересів і потреб, перетинає межі своєї групи, створюючи підґрунтя для оптимального сенсу життя.

У підлітковому віці чітка ієрархія мотивів і цілей ще відсутня, але відбувається підготовка до її формування. У юності, попри обмеженість знань і досвіду, триває активний пошук оптимального сенсу, що характеризується

хаотичним поєднанням різних смислів. У зрілому віці відбувається становлення особистості та її життєвого сенсу, однак можливе переосмислення й новий пошук.

Зміни в сенсожиттєвих орієнтаціях можуть бути як незначними, так і кардинальними. Однією з передумов формування оптимального сенсу є наявність позитивної «наскрізної лінії життя», що охоплює все життя людини й змінюється лише в деталях.

У старості, через згасання життєвих сил, людина приходить до осмислення смерті та підбиття підсумків. Унаслідок фізичних і психологічних змін життєвий сенс може почати деградувати. Для літньої людини з оптимальним сенсом характерне формування нових ставлень до себе, до інших і до обставин старості. Спрямованість на майбутнє трансформується в спрямованість на незавершену справу та близьких людей.

В. Чудновський наголошує, що в підлітковому та літньому віці становлення життєвого сенсу має особливу динаміку. У першому випадку нові сили сприяють створенню власного сенсу, у другому – втрата сил ускладнює його утримання, але водночас відкриває нові можливості для його пошуку [5].

Дослідження показали, що роль професії в ієрархії життєвих сенсів може коливатися від найважливішої до менш значущої. Наголошено, що високий статус професійної діяльності в цій ієрархії взаємодіє з особистістю, впливаючи на формування оптимального сенсу. Якщо професія має «низький» пріоритет, її вимоги можуть суперечити особистісним характеристикам [5]. Творчі аспекти роботи позитивно впливають на розвиток раціонального сенсу життя. Професії, пов'язані з підвищеним ризиком для життя, сприяють мудрому ставленню до життя, що позначається на оптимальному значенні.

Релігійний підхід до сенсу життя дає, на перший погляд, просту відповідь – пізнання Бога. Однак і тут не все однозначно: кожна людина інтерпретує цю концепцію по-своєму – одні бачать шлях у альтруїзмі, інші – у руйнуванні [18].

Життєвий сенс, за К. Карпінським, – це складна та динамічна система смислів, що вибудовує життєву лінію. Сенс життя – це прагнення, яке визначає майбутній вектор, сенс життя та активність. Він охоплює всі смислові зв'язки

особистості [12]. Життєвий сенс мотивує, наповнює емоціями та спрямовує життєдіяльність.

Життєвий сенс сприяє формуванню самосприйняття, що стає орієнтиром для реалізації життєвих цілей; їхній взаємозв'язок набуває двосторонньої залежності. К. Карпінський зазначає, що сенс життя стимулює активність і забезпечує основу для дій. Він надає життю цілісності, дозволяє людині змінювати пріоритети, впливаючи на життєвий шлях [12]. Життєвий сенс забезпечує всебічну оцінку життя та кожної ситуації, як на несвідомому, так і на усвідомленому рівні, згідно з визначеними критеріями. Ключовим критерієм є цінність життя, інші – другорядні. Особисті риси оцінюються з огляду на їхню придатність для реалізації цього сенсу.

Існують різні погляди на історію страху смерті. Дж. Арндт уважав, що тривогу смерті в Середньовіччі пригнічували релігійні та нерелігійні ритуали. Він також стверджував, що зменшення віри в загробне покарання перетворило страх на бажання зустрітися з померлими. На його думку, страх смерті загострився в XVI столітті. А. Борет, навпаки, вважав, що тривога смерті в Середньовіччі була значною, зокрема через віру в покарання.

І. Ялом підкреслює: «Страх смерті настільки потужний, що значна частина життєвої енергії витрачається на її заперечення. Подолання смерті – фундаментальний мотив людських переживань, від особистих явищ до суспільних процесів» [21]. І. Ялом зазначає, що тривога смерті здатна проявлятися на різних рівнях. Унаслідок усвідомлення смерті «людина може боятися процесу вмирання, відчувати біль; може шкодувати про невиконані справи, сприймати смерть раціонально». На підсвідомому рівні може існувати «примітивний страх смерті» [21]. Філософи розмірковують про розуміння «плинності буття» (Ясперс), про страх «небуття» (К'єркегор), про «неможливість подальшої можливості» (Гайдеггер), про екзистенційну тривогу (Тілліх). Першим, хто розмежував страх і тривогу, був С. К'єркегор, протиставивши предметному страху, «страх перед чимось», «страх перед нічим».

Коли трагічні події вибивають людину зі звичного ритму життя, вона починає замислюватися над сенсом існування, усвідомлювати смерть, що супроводжується

страхом і тривогою. Ці негативні стани можуть призвести до відчаю. Відповідно до С. К'єркегора, у такому разі виникає благотворний відчай, що відкриває перед людиною релігійну віру. Він говорить про загальність відчаю: «...ніхто не звільнений від відчаю; всередині кожного є занепокоєння, тривога, дисгармонія, страх перед невідомим або самим собою...» [4].

Екзистенційний страх – це не страх конкретного явища, а страх перед самим фактом існування, перед невідомістю, перед неіснуванням. Саме в момент цього екзистенційного жаху, що перетворюється на відчай і жахливість, людина зустрічається віч-на-віч із «нічим». С. К'єркегор зазначає, що страх залишає нас наодинці з собою. Він спонукає до вибору, стає «можливістю свободи». Здійснити вибір, віддатися вірі – означає обрати себе, своє справжнє «Я», яке одночасно є кінцевим і безкінечним. Віднайти істину та відшукати себе можна лише пройшовши через екзистенційний страх. Тільки в духовній сфері людина здатна знайти те, що недосяжне в об'єктивному світі – найглибший сенс життя. «У християнському розумінні смерть – це перехід до життя» [4].

Отже, з огляду на філософію, «страх перед нічим» породжує в людини тривогу, адже вона усвідомлює, що буття існує на тлі неминучого неіснування. «Страх перед небуттям» – це не лише страх фізичного кінця. Загроза зникнення стосується релігійної та духовної складових життя, оскільки він постає як страх перед відсутністю сенсу існування.

Психологи З. Фройд, К. Гольдштейн, К. Хорні, розмежовуючи тривогу та страх, наголошували, що страх стосується конкретного явища, тоді як тривога – це невизначене відчуття небезпеки без конкретного виразу. Саме неспроможність визначити джерело небезпеки робить тривогу настільки тяжким станом, що позбавляє людину здатності себе контролювати. Почуття тривоги «атакує звідусіль одночасно» [17], охоплює людину на найглибшому рівні, ставлячи під сумнів саму «суть» або «базу» особистості (самоповагу, відчуття себе як особистості, внутрішню оцінку власної значущості).

Оскільки загроза, що викликає тривогу, впливає на цінності, критично важливі для відчуття безпеки особистості, деякі автори, зокрема З. Фройд і

Салліван, характеризують тривогу як «космічний досвід». Вона справді є «космічним досвідом», адже впливає на всю нашу істоту, поширюючись по всьому нашому суб'єктивному всесвіту.

Тривога зачіпає основу психологічної структури особистості, на якій ґрунтується сприйняття свого Я, відокремленого від світу об'єктів. Оскільки тривога ставить під загрозу основи людського Я, на філософському рівні тривога – це усвідомлення ймовірності припинення існування Я («загроза небуття»). Смерть, надмірна втома, хвороба, руйнівна агресія – усе це приклади небуття. Але існуванню людського Я загрожує не лише фізична смерть. Я зникає також при втраті психологічного або духовного сенсу, який ототожнюється з існуванням Я («загроза безглуздості»).

3. Фройд проводить межу між об'єктивною та невротичною тривогою. Перша, «справжня», виникає як реакція на зовнішню небезпеку, скажімо, смерть. На думку З. Фрейда, така тривога є властивою людині, вона раціональна, корисна, конструктивна, виявляючи «інстинкт самозбереження». Р. Мей визначає нормальну тривогу як відповідь, що відповідає об'єктивній загрозі, з якою людина справляється без застосування невротичних захисних механізмів. Особа може конструктивно реагувати на тривогу на свідомому рівні, або ж тривога слабшає зі зміною об'єктивної ситуації [17].

Нормальне занепокоєння перед лицем смерті не обов'язково веде до депресії або меланхолії. Усвідомлення перспективи втрати близьких посилює бажання зміцнювати зв'язки та поліпшувати взаємини з тими, хто поряд, саме зараз. Роздуми про те, що ми рано чи пізно втратимо можливість діяти та творити, спонукають людину до відповідальнішого ставлення до життя та до ефективнішого використання часу, роблячи кожную мить яскравішою і ціннішою.

Невротичне занепокоєння, згідно з З. Фрейдом, є страхом людини перед власними інстинктами, перед «вимогою імпульсів», воно непропорційне наявній небезпеці або ж виникає там, де відсутні зовнішні загрози. У разі невротичного занепокоєння активізується механізм витіснення, що спричиняє внутрішні конфлікти, підсилює відчуття безпорадності та безсилля особистості.

На переконання Р. Мея, страх перед смертю здебільшого має невротичний корінь. Він зауважує: «У нашій культурі смерть нерідко постає символом невротичної тривоги, адже сам факт смерті витісняється зі свідомості. Людина нехтує фактом своєї неминучої смерті, нібито що менше згадок про смерть, то краще, і начебто життя стає багатшим, якщо вдається забути про власну смерть. Насправді все відбувається навпаки: коли людина не усвідомлює факту своєї смерті, життя втрачає глибину, смак. На щастя, зараз ставлення до смерті змінюється, і суспільство стає більш відкритим до цієї теми» [17].

Існування смерті людина заперечити неспроможна, відтак мусить його прийняти як об'єктивний факт, не відвертаючись від нього. Уникнути тривоги неможливо, проте її можна зменшити. Керування тривогою полягає у зведенні її до нормального рівня, а потім – у використанні нормальної тривоги як стимулу до посилення усвідомлення та життєвої енергії. Гольдштейн говорить про конструктивне використання тривоги, яке сприяє самоактуалізації особистості, коли людина рухається вперед, попри загрози. К'єркегор підкреслював, що тривога свідчить про наявність нових можливостей для розвитку людського Я.

Тривога смерті – важлива складова людського досвіду та поведінки. Вона може проявлятися в прагненні людини бути коханою та пам'ятною вічно, у бажанні зупинити час, у вірі в особисту невразливість, у прагненні до єднання з іншим. Що менше задоволення від життя, то вища тривога смерті.

Згідно з О. Ранком, у людини наявна першооснова тривоги, котра може себе проявляти як страх перед самим життям, або ж як страх перед смертю. Під терміном «страх життя» О. Ранк розумів тривогу, що виникає з перспективою «втрати зв'язку з великою цілісністю». Страх життя – це, по суті, страх індивідуалізації, «руху вперед», «виокремлення з природи», «боязнь будь-якої нової можливості, котра передбачає автономну дію», «острах необхідності жити окремо від інших» [16]. Ранк наполягав на тому, що прототип страху життя тісно пов'язаний із процесом «народження», з первинною травмою та первинним розділенням.

«Страхом смерті», згідно з О. Ранком, є страх зникнення, втрати своєї унікальності, розчинення індивіда – повернення його до спільного цілого. О. Ранк стверджував, що «людина протягом усього життя коливається між цими двома полюсами страху, тому неможливо віднайти єдине, чітке джерело страху...». Особистість має потребу відокремитися, індивідуалізуватися, закріпити свою автономію, просуватися вперед, розкривати свій потенціал. Проте настає мить, коли вона починає боятися життя. Індивідуалізація, вихід з маси чи підкреслення своєї винятковості зумовлюють виникнення почуття самотності й вразливості. Індивід може пом'якшити цей стан, змінивши напрямок свого руху на протилежний – відступаючи «назад», відмовляючись від індивідуальності, відшукуючи комфорт в єдності з іншими. Але комфорт цей нетривкий, бо ця альтернатива також викликає страх – страх смерті: поразки, застою та, зрештою, стану неживої матерії. Між цими двома страхами – страхом життя і страхом смерті – індивід балансує впродовж усієї своєї життєвої подорожі.

3. Фройд відстоював тезу, що дитині невідомий страх смерті, він є їй чужим [15]. З. Фройд уважав, що тривожність та відчуття безпорадності дитини корелюються зі страхом кастрації. М. Кляйн, спираючись на власний досвід, робить протилежний висновок [16].

Згідно з І. Яломом, подолання страху смерті – це фундаментальна задача, що постає перед дитиною. У латентній фазі розвитку дитина заперечує існування страху смерті, але з початком пубертату дитячі механізми заперечення стають неефективними [17].

3. Фройд заперечував будь-який зв'язок між страхом смерті та іншими страхами. Він намагався відмежувати його від страху об'єктів та страху лібідо, трактуючи як страх кастрації. На його думку, страх смерті проявляється в конфлікті між «Я» та «Над-Я». Він уважав, що страх смерті криється в суперечності між неусвідомленим переконанням у власному безсмерті або відчуттям провини. Натомість М. Кляйн розглядала страх смерті як елемент страху перед Супер-Его, поєднуючи його зі страхом кастрації [16]. Вона вважала, що страх смерті лежить в основі всіх переслідувальних ідей та різних проявів тривоги.

Р. Мей підкреслював, що психоаналітики розглядають страх смерті як вторинний, спрощений еквівалент «страху кастрації» або тривоги. Водночас сам Р. Мей стверджував, що страх смерті – це загальнолюдська реакція, звільнитися від якої неможливо [1].

Однак не всі психоаналітики підтримували таку точку зору. Ф. Ріман писав, що страх смерті виникає як наслідок страху перед змінами. Страх смерті індивіда пов'язують з усвідомленням власної смертності [1].

І. Ялом дотримується позиції, що страх перед смертю є первинним джерелом занепокоєння, і кожна людина переживає його по-своєму [22].

На думку К. Хорні, перманентний, надмірно виражений страх смерті не може розглядатися як адекватна відповідь [1]. Страх смерті присутній на постійній основі, але прихований завдяки нашим захисним механізмам, що базуються на запереченні. Якщо ці захисти виявляються неефективними, виникають клінічні синдроми. Сама усвідомленість власної смертності може стати підґрунтям для ефективної психотерапії [10].

У 1986 році психологи Дж. Грінберг, Т. Пшцінський та Ш. Соломон представили теорію управління страхом смерті. Ця соціально-психологічна теорія виникла на основі експериментальних даних та ідей екзистенціалізму, еволюційної психології, психоаналізу та багатьох інших психологічних теорій [5].

Теорія управління страхом смерті виходить з теорії продуктивної тривоги смерті антрополога Е. Беккера [5], відповідно до якої головною рушійною силою людини є протистояння між інстинктом самозбереження та розумінням неминучості смерті. Згідно з цією теорією, люди змушені різними способами захищатися від цього паралізуючого страху, зокрема через культуру.

Автори теорії вважають, що страх смерті пов'язаний з більшістю людських дій, спрямованих на захист від цього страху. Культура, виражена у формі самооцінки та світогляду особи, формує ілюзію вселенського порядку, сенсу та безсмертя, що допомагає людям послабити жах смерті та досягти психологічної стабільності. Експерименти продемонстрували роль самооцінки, світогляду та поведінки, що їх захищає та підсилює, у захисті від тривоги смерті, виявивши

взаємозв'язок між самооцінкою та світоглядом зі страхом смерті. Згодом до самооцінки та світогляду додалася прихильність. Було встановлено, що думки про смерть активізують захист без негативних емоцій. У результаті була описана двошарова модель захисту від тривоги смерті, яка передбачає, що спочатку думки про смерть витісняються та раціоналізуються, а потім вибудовується захист від цих думок через підтримку світогляду та самооцінки [22].

Основні гіпотези теорії управління страхом смерті:

- Якщо самооцінка та світогляд захищають людину від тривоги смерті, то думки про смерть збільшують потребу в самооцінці та світогляді.

- Якщо самооцінка та світогляд захищають людину від тривоги смерті, то зниження самооцінки та ослаблення світогляду полегшують виникнення думок про смерть.

- Якщо самооцінка захищає людину від тривоги, підвищення самооцінки призведе до зниження тривожності і навпаки.

Згідно з теорією управління страхом смерті, коли людина зіштовхується з думками про неминуче, її охороняють ідеї власного безсмертя – прямого (душа) чи непрямого (діти, досягнення тощо) ґатунку, при цьому другий вид захисту виявляється результативнішим.

З моменту появи теорії було проведено безліч досліджень [19]. Найбільше уваги приділялось ролі стереотипів у формуванні страху смерті та його негативним наслідкам. Було встановлено, що тіло часто є джерелом роздумів про смерть [21], що веде до уникнення інтимного життя, дегуманізації жінок та людей похилого віку [21], відмови від медичної допомоги при онкологічних захворюваннях та неприязні до природоохоронних ініціатив. У випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР) були зафіксовані нав'язливі роздуми про смерть, які впливали на формування психічних порушень. Також виявлено стереотипну орієнтацію на минуле, яка зумовлювала відторгнення абстрактного мистецтва та небезпечну поведінку на дорогах. Люди витрачають більше коштів на покупки, зокрема статусні речі, викривлено оцінюють чужі групи, загострено реагують на питання у судових та політичних процесах.

Тривога смерті активує три ділянки головного мозку: ліву передню частину поясної звивини, праву мигдалину та праве хвостате ядро [21], при цьому активність останньої ділянки підкреслює роль стереотипів у захисті від страху смерті.

Внутрішня самооцінка виявляється більш ефективним засобом захисту людини від тривоги смерті, ніж зовнішня.

Зіткнення зі смертю часто спонукає до зміни моделі поведінки, в іншому випадку виникає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу або психічних порушень.

Автори теорії підкреслюють унікальність та самостійність ефекту, пов'язаного з думками про смерть.

У 2011 році на основі теорії управління страхом смерті сформувалася теорія руйнування буфера тривожності. Особи з сильними психологічними травмами або ПТСР демонструють афективну реакцію без належного захисту від страху смерті.

Теорія управління страхом смерті дала поштовх для виникнення теорії управління змістом. Основний меседж полягає в тому, що найбільш дієвий спосіб захисту від тривоги смерті – це зосередитися на живому, насиченому, осмисленому житті. Найбільш адекватним реагуванням на смерть П. Вонг вважає «нейтральне прийняття» [11].

Осмисленість життя включає надання йому сенсу, а також ступінь і стійкість спрямування до цього сенсу. Сам сенс життя є ієрархічною смисловою системою, що охоплює цінності, смисли, мотиви та цілі. У цій ієрархії один смисл є головним, інші – другорядними.

Феномен страху смерті є неоднозначним, думки дослідників щодо особливостей його формування та проявів розходяться. Це може бути усвідомлення втраченої можливості, страх втрати майна чи страх перед небуттям. Тривога смерті постійно «переслідує» людину. Самооцінка, світогляд та прив'язаності допомагають людям уникнути паралізуючого страху смерті. Існує думка, що сенс життя також сприяє подоланню страху смерті.

З вищесказаного випливає, що феномен смерті потребує поглибленого дослідження крізь призму ставлення людини до смерті як явища. Усвідомлення смерті як втрати або як природного процесу залежить від психологічного складу особистості [11].

1.2 Психологічні особливості періоду ранньої дорослості

Період ранньої дорослості є важливим етапом психічного розвитку особистості, який охоплює приблизно вік від 20 до 40 років. На цьому етапі людина досягає фізичної, інтелектуальної та соціальної зрілості, активно реалізує себе у професійній діяльності, сімейному житті та суспільних відносинах. За класифікацією Б. Г. Ананьєва, рання дорослість є періодом найвищого розвитку психофізіологічних функцій і максимальної працездатності особистості.

Однією з провідних характеристик цього вікового періоду є формування зрілої особистісної ідентичності та здатності до встановлення близьких міжособистісних стосунків. Відповідно до психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксона, головним завданням ранньої дорослості є подолання кризи «близькість проти ізоляції». Успішне розв'язання цієї кризи забезпечує здатність до побудови довірливих стосунків, створення сім'ї та підтримання емоційної близькості з іншими людьми [47].

Когнітивний розвиток у ранній дорослості характеризується високим рівнем розвитку інтелектуальних здібностей, професійного мислення та здатності до вирішення складних життєвих завдань. На думку К. Шайї, інтелектуальний розвиток дорослої людини переходить від засвоєння знань до їх практичного використання для досягнення особистісних і професійних цілей [56]. Дослідники також відзначають розвиток постформального мислення, яке дозволяє особистості враховувати суперечливість і багатозначність життєвих ситуацій [53].

Особливого значення в цей період набуває професійне становлення. Згідно з теорією професійного розвитку Д. Сьюпера, рання дорослість відповідає стадії

закріплення в професії, коли людина прагне реалізувати свій потенціал, досягти професійної майстерності та стабільного соціального статусу [56]. Професійна діяльність виступає важливим джерелом самореалізації та розвитку особистості.

Важливим аспектом розвитку є також формування сімейних відносин. Р. Хевіггерст визначав створення сім'ї, виховання дітей та досягнення соціальної відповідальності як основні завдання розвитку молодого дорослого віку [52]. Виконання цих завдань сприяє успішній соціальній адаптації та психологічному благополуччю особистості.

Українські вчені Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко та В. В. Рибалка наголошують, що в ранній дорослості особливого значення набувають процеси самовизначення, особистісного зростання та побудови життєвої перспективи. Саме в цей період формується система життєвих цінностей, відбувається усвідомлення власних можливостей і відповідальності за прийняті рішення [28; 14].

Таким чином, рання дорослість є періодом інтенсивного особистісного, професійного та соціального розвитку. Основними психологічними особливостями цього віку виступають становлення зрілої ідентичності, розвиток близьких міжособистісних стосунків, професійна самореалізація, формування життєвих цілей і ціннісних орієнтацій, що забезпечують успішне функціонування особистості в суспільстві.

Ставлення до смерті є складним, багатовимірним і різнобічним феноменом, у якому знаходять відображення суттєві соціальні, релігійні, регіональні та національні розбіжності.

У соціально-психологічному вимірі смерть, з одного боку, піддається аналізу та віддаляється від особистості. З іншого – у свідомості сучасної людини вона втрачає ознаки природного порядку й інтерпретується як певна зовнішня агресія, незалежна від самої людини. Хвороби, старість, карантинні обмеження, війна тлумачаться як дисфункція або випадковість.

Підсвідомий страх смерті є першопричиною всіх морально-психологічних труднощів людини.

У різних культурах міра морально-психологічної зрілості індивіда завжди визначалася його ставленням до кінцівки власного буття, а смерть сприймалася як перехід до вищих рівнів особистісного існування.

Нині відбувається зміна уявлень про проблему смерті та формування оновленого світогляду. Ф. Бекон зазначає: «люди лякаються смерті, як малі діти темряви», і «якщо при цьому думка про смерть виникає як кара за гріхи, то вона благочестива, але страх – прояв слабкості», «стогін, корчі, мертве обличчя, сльози друзів, жалоба, похорон та інше – ось від чого смерть постає жахливою» [3]. Він переконаний, що страх смерті необхідно, можна й важливо подолати: «Немає в душі людини навіть такої слабкої пристрасті, яка б не перемогла страх смерті; а виходить, смерть не може бути настільки страшним ворогом, раз є в людини цілорозумність, здатна її подолати» [3]. Бекон перераховує різні людські почуття, які, так чи інакше, стоять вище смерті: «Помста тріумфує над смертю; любов її нехтує, честь закликає її; горе шукає в ній притулку; страх передбачає її» [3], тобто, на думку філософа, смерть не є самотійним почуттям або явищем, а виступає складником загальної системи емоцій та почуттів, підпорядкованих афектам розуму й самій людській природі.

Існують різноманітні підходи до вивчення феномену смерті з багатьох ракурсів. На наш погляд, однією з найвагоміших і найцікавіших є інтерпретація історії смерті, запропонована Ф. Ар'єсом. Згідно з переконаннями П. Ар'єса, в основі еволюції ставлення людини до смерті лежить загальна еволюція внутрішнього світу індивіда у його взаємодії з природою та «іншим». Відповідно до П. Ар'єса, в історії людства виділяються п'ять типів, п'ять уявлень ментальних підходів до розуміння проблеми смерті [2].

Перший тип – стан «приборкованої смерті», кредо якого: «Усі ми смертні», тобто кожна людина рано чи пізно має померти. Людина – частина природи, тому смерть, як інобуття, як перехід до іншого світу – природний стан. Такий підхід до смерті властивий періоду первіснообщинного та рабовласницького ладу, коли смерть сприймалася як ланка кругообігу природи. На думку П. Ар'єса, такий підхід

до смерті в наш час зникає. На нашу думку, це не зовсім так, оскільки такий підхід до смерті, поряд з іншими, існує і зараз.

Другий тип сприйняття смерті – «смерть своя». Людина усвідомлює смерть як власний тягар, як справу особистого подвигу. Постійно розмірковуючи про Страшний суд, людина заради полегшення долі душі вдається до багатьох релігійних ритуалів.

Третій різновид осмислення смерті за П. Ар'єсом – «смерть далека та близька». Цей різновид визначається руйнацією захисних механізмів від природи. «І до сексу, і до смерті повертається їх дика, нестримна сутність». Попри те, що середня тривалість життя сучасної людини переважно збільшилася, підсвідомо кожна особа розуміє, що смерть здатна прийти будь-якої миті. За останні два роки ми можемо спостерігати це на прикладі пандемії у всьому світі.

Четвертий тип сприйняття смерті, на думку П. Ар'єса, – «смерть твоя». Людина драматично переживає та відчуває втрату близької особи, чия кончина видається більшою втратою, ніж її власна.

П'ятий тип усвідомлення та проживання смерті за П. Ар'єсом – це «смерть, перевернута з ніг на голову». Сьогодні страх перед смертю змушує близьких відправляти літніх, хворих, безпомічних родичів у лікарні, будинки для людей поважного віку, де вони, в оточенні незнайомців (лікарів, доглядальниць), відходять у інший світ на відстані від родичів. Смерть стала «медичною», «спотвореною», про неї соромляться говорити. Жалоба та оплакування не афішуються, сприймаючись як психічний розлад. Емоційну стриманість на людях компенсують вдома слізьми та смутком за померлим.

На переконання П. Ар'єса, основою змін у ставленні до смерті є загальна трансформація внутрішнього світу особистості у взаємодії з природою та з «іншим». З розвитком цивілізації дітей починають усіляко оберегати від усього, що пов'язане з образом смерті. «Приборкана» смерть є відносною в уявленнях сучасної людини. Смерть для літньої людини – важлива подія. Їй необхідний певний міф про смерть, інакше на неї очікують тільки судження «здорового глузду», котрі не пропонують нічого кращого, ніж чорна прірва, що на неї чекає. Психоаналітик Е.

Фромм вважав, що порятунок від страху перед смертю рівнозначний порятунку від власного розуму. Він пише: «Людина – частина природи, вона підвладна фізичним законам і не може їх змінити; проте вона виходить за межі природи... Усвідомлюючи себе, вона розуміє свою безпорадність та обмеженість власного існування. Вона передбачає кінець – смерть. Вона ніколи не звільниться від дихотомії свого буття: вона не може позбутися розуму, навіть якби захотіла; вона не може позбутися тіла, поки жива, і тіло змушує її прагнути життя» [16].

Видатний римський митець слова, літератор та мудрець I сторіччя н. е. Луцій Сенека вперше у старовину запропонував цілісну онтологічну систему – стоїчну філософію про смерть. Він наполягав на тому, що зі смертю слід зустрічатися стоїчно, з обов'язковою відвагою. Так, Сенека зауважує: «Смерть прийшла до тебе? Вона була б жахливою, якби могла залишатися з тобою, вона ж або не з'явиться, або невдовзі віддалиться, ніяк інакше... слід уміти без хвилювання прощатися з життям, нещасні ті, що мечуться між страхом смерті й стражданнями життя. Нещасні, вони й жити не хочуть, і померти не здатні» [2].

Явище смерті є одним з основоположних питань буття. У розмаїтті поглядів представників різних наукових напрямів, у різних аспектах, що репрезентують філософські, релігійні, онтологічні, соціологічні, медичні та психологічні погляди на смерть, проявляється всеохопність та багатогранність теми, що досліджується, віддзеркалюється пошук адекватного для свого часу вирішення проблеми існування людства у проміжку двох складових буття – народження та смерті.

Важливо також враховувати прихований контекстуальний фактор. Хоча в наборі даних не вказано специфічних умов проведення, наявність у Шкалі Д. Темплера пункту щодо розмов про Третю світову війну та загальний рівень напруженості відповідей відображають макросоціальний контекст (зокрема, вплив глобальної або регіональної нестабільності на українську молодь). Умови перманентної екзистенційної загрози створюють ефект хронічної актуалізації думок про смерть, що змушує психіку постійно мобілізувати ресурси «терор-менеджменту», виснажуючи психологічні резерви або, навпаки, стимулюючи прискорене екзистенційне дозрівання [25].

Період ранньої дорослості, який хронологічно охоплює віковий діапазон від 18 до 25 років (із розширеним перехідним етапом до 30 років), становить один із найскладніших етапів онтогенетичного розвитку особистості. Згідно з класичними психосоціальними концепціями, саме в цей час індивід стикається з фундаментальними віковими завданнями: формуванням стійкої его-ідентичності, досягненням професійного самовизначення, сепарацією від батьківської сім'ї та побудовою глибоких інтимно-особистісних зв'язків. Водночас інтенсивне розгортання життєвого потенціалу неминуче актуалізує глибинний екзистенційний конфлікт – зіткнення прагнення до безмежного розвитку та самореалізації з об'єктивним усвідомленням власної фізичної скінченності. Усвідомлення смерті як абсолютної невідворотності функціонує в психіці молодої людини не як абстрактна філософська категорія, а як потужний мотиваційний або, навпаки, фруструючий чинник, що визначає стратегії життєтворення.

Фундаментальні засади екзистенційної психології постулюють, що базовий рівень тривоги, притаманний кожному індивіду, іманентно пов'язаний зі страхом небуття. Ця проблематика глибоко розроблена в рамках Теорії управління страхом, яка пояснює, як актуалізація усвідомлення смерті активує комплексні системи психологічного захисту [25]. Відповідно до цієї теорії, людська психіка, маючи високий рівень когнітивного розвитку, усвідомлює неминучість власної смерті, що в поєднанні з базовим біологічним інстинктом самозбереження створює потенціал для паралізуючого екзистенційного жаху (терору). Механізм нейтралізації цього жаху полягає у формуванні культурних світоглядів, які пропонують символічне або буквальне безсмертя (релігійні концепції, продовження себе в дітях, професійні досягнення), та в підтриманні високого рівня самооцінки, що дає відчуття значущості у межах цього світогляду [25].

Специфіка ранньої дорослості полягає в тому, що буферні системи, описані в Теорії управління страхом, перебувають на стадії активного конструювання. Професійні досягнення ще не матеріалізовані в повній мірі, власні сім'ї лише створюються, а світоглядні орієнтири піддаються критичній переоцінці. Саме тому ставлення до смерті в цьому віці є надзвичайно динамічним феноменом, який

розщеплюється на когнітивні, емоційні та поведінкові складові. З одного боку, раціональне мислення дозволяє приймати смерть як природний біологічний процес. З іншого боку, емоційна неготовність розлучитися з життєвими перспективами генерує високий рівень прихованої або явної тривоги.

У сучасній психологічній науці для дослідження цього складного феномену використовується багатовимірний підхід. Глобальний концепт «страху смерті», який раніше вважався одномірним конструктом, розпався на множину незалежних факторів, що дозволяє вимірювати не лише сам страх, але й різноманітні форми прийняття або уникнення танатичної проблематики [27].

1.3 Усвідомлення власної смертності як індикатор психологічної зрілості

*Бути смертним – це найголовніший людський досвід,
і все ж людина так і не змогла прийняти його,
збагнути й відповідно поводитися.*

Людина не розуміє, що значить бути смертною.

М. Кундера

Мудрість особистості виявляється в тому, що, досягнувши глибинну сутність власної смертності, вона перестає сприймати смерть як просте дихотомічне протиставлення добра і зла, а натомість бачить її як органічну складову життєвого шляху.

Яке ж місце в структурі індивідуального досвіду може посідати страх смерті як імовірнісний чинник, що зумовлює зміни та переосмислення життєвих пріоритетів, сенсів і значень у системі набутого досвіду?

У науковій літературі поняття досвіду є доволі поширеним і розглядається в працях А. Адлера, О. М. Лактіонова, К. Левіна, Н. Мартіна, Я. Морено, Ф. Перлза, К. Роджерса, Т. М. Титаренка, В. Франкла, З. Фройда, Н. В. Чепелевої, Ю. М. Швалба та багатьох інших. Цей термін традиційно вживають для позначення

«автономної та незалежної структурної одиниці психічного, що функціонує відповідно до принципів саморозвитку» (Ю. Швалб), «психологічної інстанції, котра забезпечує відтворення успішних дій у ситуаціях, що закономірно повторюються», «трансформованої форми життєдіяльності» (О. Лактионов), «усвідомлення та впорядкування поточних подій, котрі виникають у різних життєвих ситуаціях» (Н. Чепелєва), «особистісної концептуалізації» (Т. Титаренко), «реального змісту життя» тощо. Більшість тлумачень життєвого досвіду наголошують на його цілісності, внутрішній організованості, осмисленості, «пропусканні» крізь себе, а головне – на тому, що досвід є результатом активного формування, а не пасивної зумовленості; він народжується у взаємодії особистості з довкіллям, а не в ізольованому просторі; він постійно розвивається, зазнає змін і трансформацій, а не залишається незмінним [9].

На наше переконання, страх смерті виступає ключовим чинником, який суттєво впливає на процеси творення, впорядкування та перетворення життєвого досвіду. Як слушно зауважував А. Адлер, було б помилкою вважати, що людина просто володіє досвідом – насправді досвід є самою людиною, носієм свого минулого, яка переживає сьогодення й конструює майбутнє.

Життєвий досвід індивіда складається з численних адаптивних стратегій і сценаріїв, що дають змогу ефективно реагувати на різноманітні події, обставини й виклики, починаючи з народження. Уся ця сукупність знань, умінь і навичок зберігається в пам'яті, фіксуючи як саму ситуацію, так і способи її подолання.

Ці індивідуальні програми структурують життя людини згідно з накопиченим досвідом. Проте зіткнення зі смертю здатне порушити стабільність цієї системи, породжуючи глибинний страх, який руйнує ілюзію власної впевненості й оголює справжню сутність особистості. Вибір конкретної поведінкової моделі залежить від індивідуальної ідентичності, що формується під впливом особистісних рис, попереднього досвіду та культурного середовища. За Т. М. Титаренком, життєвий досвід – це особистісне концептуалізування, осмислення життєвих подій та зустрічей крізь призму власної мови та позиції (Т. Титаренко).

Сформована позиція особистості щодо смерті, яка вибудовує її світогляд через особисто переосмислені змістові структури, проходячи через досвід зіткнення зі смертю, що супроводжується відповідними емоційними переживаннями, зумовлює вироблення специфічних моделей сприйняття інформації та поведінки. Якщо ці моделі виявляються конструктивними, вони систематично відтворюються в житті особистості й наступних поколінь, поступово набуваючи статусу зразків для наслідування.

Життєвий досвід структурується як безперервний процес взаємодії людини зі світом – складною й неупорядкованою системою, де зміни в одних її елементах неминуче позначаються на інших. Наприклад, один-єдиний випадок зіткнення зі смертю здатен докорінно змінити життєву систему індивіда. Чим інтенсивніші культурні зрушення, тим швидше вони відображаються на змісті життєвого досвіду.

Досвід людини можна розкласти на окремі складники: особистість з її вміннями, переконаннями, реакціями та самосвідомістю стикається з подією (об'єктивно нейтральною), яка первинно викликає уявну реакцію (сприйняття, інтерпретацію, активацію попередньої програми), потім первинний чуттєвий відгук (позитивний чи негативний), далі вторинну явну реакцію та вторинний чуттєвий відгук, а також певну поведінку (гнучку, звичну або усвідомлену), що має свої наслідки для особистості, оточення та ситуації, а також імовірний подальший розвиток. Цю модель, запропоновану Н. Мартіном, можна розглядати як можливу схему реакції особистості – закріплення або відторгнення нового досвіду. Вона має циклічний, а не лінійний характер, де процес засвоєння нового досвіду відбувається поступово, по спіралі.

Інакше кажучи, одна й та сама подія – зіткнення зі смертю – на різних етапах розвитку особистості та залежно від контексту може бути сприйнятою, описаною й пережитою по-різному. Скажімо, люди, які захоплюються екстремальними видами активності, можуть докорінно змінити своє ставлення до ризику після народження дітей. При цьому зміни відбуваються не лише під впливом соціокультурних чинників, але й завдяки інтелектуальним, емоційним та духовним

ресурсам особистості, які сприяють осмисленню й структуруванню життєвого досвіду, інтерпретуючи різноманітні «ситуації смерті».

Кожна нова зустріч зі смертю – а таких може бути чимало впродовж життя – залишає свій слід у різних вимірах (фізичному, соціальному, психологічному), впливаючи на сприйняття світу та формуючи його пояснення, які інтегруються в загальний життєвий досвід. Від особливостей цієї зустрічі, а також від способів її сприйняття й осмислення залежить емоційна та інтелектуальна оцінка подій, котрі, своєю чергою, визначають рівень усвідомленості ситуації та дозволяють варіативність подальшого розвитку.

Осмислення смерті не можна вивести винятково з наявності даних про неї, наукових студій або опублікованих матеріалів. Д. О. Леонтьєв наголошує, що хоча всі ми маємо певні знання та уявлення про смерть на рівні смислів, ці знання не здійснюють суттєвого впливу на наше повсякденне буття.

Отже, усвідомлення смерті, яке охоплює розуміння її сенсу, не виникає автоматично на основі наукових даних. Це явище не підлягає розчленуванню на складові або раціональному поясненню. Воно завжди є глибоко особистісним досвідом, унікальним переживанням смерті. Кожна людина має власне сприйняття смерті, і справжнє розуміння виникає тільки тоді, коли людина усвідомлює реальність власної смерті.

Здобувши досвід зіткнення зі смертю та інтегрувавши його у власний життєвий наратив, особистість отримує значний внутрішній потенціал. Він слугує основою для конструювання життя, а також для трансформації та переформатування власного життєвого простору. На основі узагальнення теоретичних підходів танатопсихології, у дослідженні [7] запропоновано модель організації життєвого досвіду особистості в ситуації зіткнення зі смертю (рис. 1.1), яка включає наступні ключові структурні елементи:

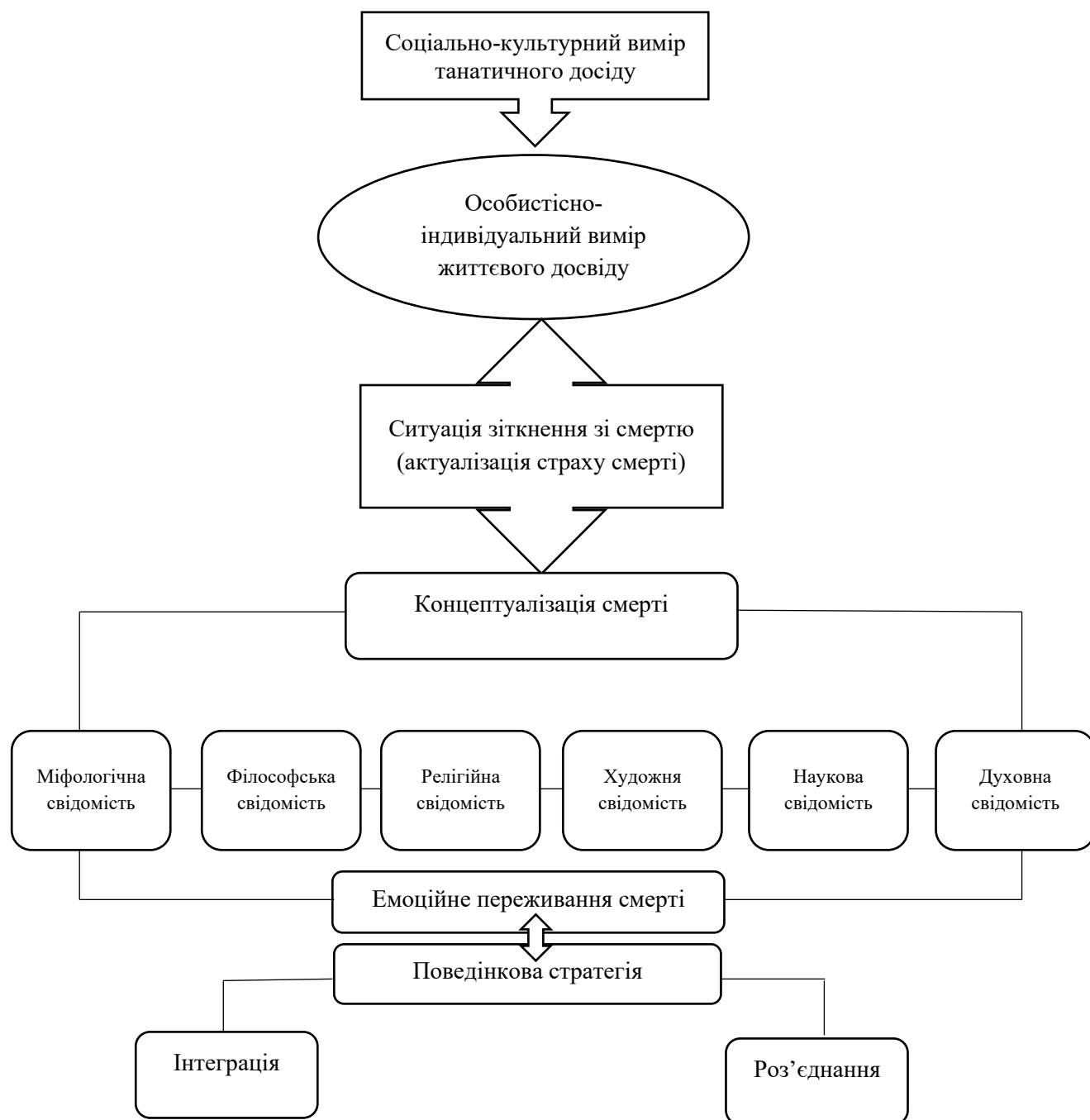


Рис.1.1. Теоретична модель організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю [7].

– Соціокультурний вимір танатичного досвіду, який відображає спадок минулого в актуальних формах соціального середовища – у літературі, на телебаченні, в інтернеті, моді. Цей аспект включає культурно-історичний контекст досвіду переживання смерті конкретною етнічною групою, зберігаючи традиційні підходи до взаємодії особистості зі страхом смерті, ритуали подолання цього

страху, усталені уявлення про смерть, принципи ставлення до неї, табу та інші аспекти;

- Особистісно-індивідуальний вимір життєвого досвіду, який охоплює безпосередній досвід особистості в ситуації зустрічі зі смертю.

- Зустріч зі смертю – це обставини в житті людини, коли вона, усвідомлюючи або відчуючи підсвідомо, переживає страх смерті.

- Концептуалізація смерті – це когнітивний процес (мислений аналіз) осмислення ситуації зіткнення зі смертю, який працює як особистий фільтр в свідомості. Крізь цей фільтр нові переживання набувають сенсу, співвідносячись з основною системою цінностей, характерною для типу свідомості: міфологічного, філософського, релігійного, художнього, наукового чи духовного.

- Емоційне реагування – афективна складова відповіді на зіткнення зі смертю, що може охоплювати не тільки страх, але й інші супутні емоції (тривогу, розгубленість, жах), або заміщуючі почуття (гнів, агресію, радість, байдужість).

- Стратегія поведінки – метод, за допомогою якого людина реагує на страх смерті та пов'язані з ним емоційні переживання. Вона поділяється на два основних типи: прийняття (інтеграція) та заперечення (роз'єднання). В разі прийняття, новий досвід смерті включається в загальний життєвий процес, що призводить до змін. У випадку ж заперечення, відбувається роз'єднання, і життєва система залишається незмінною, зберігаючи відносну стабільність.

Завдяки спільній соціально-культурній пам'яті, котра слугує дзеркалом ключових цінностей, ідеалів та норм суспільства, а також через взаємини між людьми, манери спілкування та особистісні переживання страху перед смертю, утворюється власний культурний зразок поведінки та реагування на зустріч зі смертю – так звана культура смерті. Цей культурний зразок вбудовується в індивідуальний досвід особистості, відчутно впливаючи як на її загальний стан, так і на планування життєвого шляху.

Смерть постає як основна онтологічна умова людського існування, виявляючись на різних рівнях: біологічному, суспільному, психологічному та духовному. Зустріч зі смертю має неоднозначний характер, який залежить від того,

наскільки глибоко людина занурюється в цей досвід та як його розуміє. З одного боку, страх смерті є природною реакцією, яка вказує на загрозу життю. З іншого боку – він виходить за рамки звичайного інстинкту самозбереження, здобуваючи нові соціальні форми та екзистенційні значення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

2.1 Обґрунтування процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни

Для глибокого емпіричного розуміння структури ставлення до смерті в період ранньої дорослості було проведено дослідження із залученням комплексу психодіагностичних інструментів. Дослідження відбувалося на масиві з 55 респондентів, що представляють період ранньої дорослості. Аналіз сирих даних дозволяє скласти демографічний портрет вибірки. Переважна більшість учасників (понад 70%) – це особи віком 19, 20, 21 та 22 роки. Наявні також поодинокі респонденти старшого етапу ранньої дорослості (27-34 роки). Медіанний вік тяжіє до 21-22 років, що підтверджує належність вибірки до етапу «становлення дорослості». Гендерна структура демонструє відчутну асиметрію: абсолютну більшість становлять жінки, і лише менша частина ідентифікує себе як чоловіки. Це є класичною соціологічною тенденцією для гуманітарних опитувань, однак вимагає врахування того факту, що жінки в середньому схильні демонструвати вищий рівень емоційної експресивності та емпатійних переживань, тоді як чоловіки частіше використовують захисний механізм інтелектуалізації.

Критично важливим фактором для інтерпретації всіх отриманих результатів є макросоціальний контекст війни в Україні. У мирний час для 20-річної людини тема смерті лежить на далекій периферії свідомості. Однак умови повномасштабного збройного конфлікту, регулярні ракетні загрози, безперервний інформаційний потік про втрати та необхідність виживати в умовах невизначеності докорінно змінюють психічне функціонування. Цей контекст створює ефект хронічної актуалізації думок про смерть. Психіка сучасної української молоді змушена перебувати у стані перманентної мобілізації своїх буферних систем.

Такий екстремальний тиск виснажує резерви центральної нервової системи, але водночас виступає каталізатором прискореного ціннісного дозрівання.

Для забезпечення максимальної наукової об'єктивності та вичерпності дослідження застосовано батарею з чотирьох адаптованих, багатовимірних психодіагностичних методик:

1. Опитувальник ставлення до смерті (DAP-R).
2. Шкала страху особистісної смерті (FPDS).
3. Адаптована методика «Ставлення до смерті» (18 тверджень).
4. Шкала страху смерті Д. Темплера.

Нижче наведено детальний структурний аналіз за кожною з методик із визначенням відсоткового розподілу балів та побудовою наочних текстових діаграм, що відображають інтенсивність показників.

Для забезпечення вичерпного та об'єктивного аналізу ставлення до смерті у цільовій віковій групі застосовано комплекс з чотирьох адаптованих багатовимірних психодіагностичних методик, результати яких зафіксовані в базі даних дослідження. Цей комплекс дозволяє охопити весь спектр когнітивних установок, емоційних реакцій та неусвідомлених захисних механізмів.

Першим фундаментальним інструментом є опитувальник ставлення до смерті (Death Attitude Profile-Revised – DAP-R), розроблений П. Вонгом, Г. Рекером та Г. Гессером [24]. Ця методика базується на принципах екзистенційної психології та розглядає ставлення до смерті не через призму патологічної тривоги, а як систему пошуку особистісного сенсу. Опитувальник складається з 32 тверджень, які формують п'ять незалежних шкал: «Страх смерті», «Уникнення смерті», «Нейтральне прийняття», «Наближене прийняття» (віра у потойбічне життя) та «Прийняття-втеча» (смерть як звільнення від страждань) [24]. Цей інструмент дозволяє виявити, які саме когнітивні стратегії домінують у свідомості особистості при зіткненні з концептом скінченності. У контексті вітчизняних досліджень використовується адаптація методики «Ставлення до смерті», розроблена К. Чистопольською та О. Мітіною, що забезпечує лінгвокультурну валідність цього

складного екзистенційного конструкту для української та східноєвропейської популяції.

Другим ключовим компонентом дослідження є Шкала страху особистісної смерті (Fear of Personal Death Scale – FPDS), початково створена В. Флоріаном та М. Кравцем, яка згодом набула розвитку в працях М. Мікулінсера [32]. У даному дослідженні застосовано адаптовану версію «Страх особистісної смерті» К. Чистопольської та О. Мітіної. Ця методика виходить з того, що страх смерті багатовимірний і зумовлений різними за своєю природою наслідками зникнення особистості. Автори концепції виокремлюють шість факторів, які групуються у три глобальні виміри: інтраперсональний (втрата самореалізації та самознищення), інтерперсональний (наслідки для родини та друзів, втрата соціальної ідентичності) та трансперсональний (трансцендентальні наслідки та страх покарання або розпаду тіла) [32]. Цей інструмент дозволяє не просто констатувати наявність тривоги, а й деталізувати її походження – з'ясувати, чи боїться людина зникнення свого «Я», чи її більше турбує те, що станеться з її близькими [36].

Шкала страху особистісної смерті, розроблена В. Флоріаном, М. Кравцем та розвинута М. Мікулінсером, є одним із найпотужніших інструментів у танатопсихології. Її унікальність полягає в тому, що вона не просто вимірює рівень страху, а розщеплює його на конкретні мішені (причини). Відповідно до структури методики, страх поділяється на 6 факторів, згрупованих у три глобальні виміри: Інтраперсональний (спрямований на своє «Я»), Інтерперсональний (спрямований на соціум) та Трансперсональний (спрямований на метафізичне тіло/душу).

Опитувальник, що містить 21 пункт-закінчення фрази «Смерть лякає мене тому, що...», оцінюється за 7-бальною шкалою.

Синтез цих методик в єдиному дизайні дозволяє перехресно верифікувати дані. Наприклад, нейтральне прийняття за DAP-R може розглядатися в кореляції зі страхом втрати самореалізації за FPDS, що створює об'ємну картину психологічного функціонування особистості в ранній дорослості.

Третім інструментом виступає Шкала «Страху смерті» (Death Anxiety Scale) Д. Темплера, видозмінена та адаптована Т. Гавриловою. На відміну від

багатовимірних опитувальників Вонга-Рекера та Флоріана-Кравца, шкала Д. Темплера сфокусована на більш генералізованих, соматичних та ситуативних аспектах тривоги (страх хвороб, страх швидкоплинності часу, страх глобальних катастроф). Цей класичний інструмент забезпечує надійний вимір загального афективного фону, пов'язаного із загрозами життю.

Наступним інструментом нашого дослідження виступає Шкала страху смерті (Death Anxiety Scale) Д. Темплера, видозмінена та адаптована Т. А. Гавриловою. На відміну від багатовимірних опитувальників П. Вонга – Г. Рекера та В. Флоріана – М. Кравца, які спрямовані на оцінку глибинних філософських та екзистенційних конструктів, шкала Д. Темплера сфокусована на вимірюванні більш генералізованих, соматичних та ситуативних аспектів танатичної тривоги.

Цей класичний інструмент дозволяє оцінити безпосередні, конкретні тригери тривоги, з якими особистість стикається у повсякденному житті. До них належать: страх фізичного болю та тяжких хвороб (наприклад, онкологічних захворювань або інфаркту), страх раптової смерті, гостре переживання швидкоплинності часу, а також емоційна реакція на глобальні макросоціальні катастрофи (зокрема, страх перед Третьою світовою війною).

Застосування цієї шкали у загальній батареї тестів є критично важливим, оскільки вона забезпечує надійний вимір загального афективного фону, пов'язаного із загрозами життю. Вона дозволяє доповнити когнітивну картину страху, виявляючи рівень соматизації тривоги та ситуативної емоційної напруги респондентів, що особливо актуально в умовах макросоціального стресу.

Методологічна цінність цієї методики полягає в її здатності фіксувати реакцію людської психіки на конкретні, життєві тригери й повсякденні прояви страху, що дає змогу оцінити реальний емоційний стан респондентів у мікро- та макросоціальному контекстах. Опитувальник спрямований на діагностику кількох взаємопов'язаних вимірів тривожності:

- Соматичні та медичні страхи: виявлення рівня занепокоєння та фіксації на конкретних тілесних загрозах, таких як страх серцевих нападів, онкологічних

захворювань, операційних втручань або безпосередньо болісного процесу вмирання;

- Темпоральний екзистенційний дистрес: фіксація гостроти переживання швидкоплинності часу та суб'єктивного відчуття короткості людського життя, що безпосередньо пов'язано із загрозою фрустрації життєвих планів;
- Макросоціальна реактивність: оцінка чутливості особистості до глобальних загроз та анігіляційних катастроф (зокрема, страху перед загрозою війни), що виступає потужним зовнішнім чинником актуалізації думок про скінченність буття.

Впровадження цієї методики у дизайн дослідження дозволяє надійно виміряти загальний афективний фон, пов'язаний із загрозами життю, та визначити ступінь соматизації екзистенційного страху. У поєднанні з іншими інструментами батареї тестів шкала Д. Темплера забезпечує можливість перехресної верифікації даних : вона дозволяє зіставити узагальнені світоглядні установки та захисні механізми витіснення молоді з їхніми прямими емоційними реакціями на реальні повсякденні стресори, формуючи цілісну й об'ємну картину психологічного функціонування особистості в ранній дорослості.

За віковим критерієм вибірка розподілена таким чином: переважну більшість становлять особи віком 20, 21 та 22 роки. Наявні також респонденти 19, 23, 24, 27, 28, 30, 31 та 34 років. Медіанний вік тяжіє до 21-22 років, що класифікується у сучасній віковій психології як етап «становлення дорослості». На цьому етапі індивід, як правило, здобуває вищу освіту або здійснює перші кроки на професійному шляху. Цей вік відзначається максимізацією планів на майбутнє та найвищим рівнем суб'єктивного відчуття потенціалу. Відповідно, смерть у цьому віці сприймається як найбільш неприродне, дисгармонійне явище, що повністю перекреслює життєву траєкторію.



Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Гендерна структура вибірки демонструє суттєву асиметрію: 43 респонденти ідентифікували себе як жінки, і лише 12 – як чоловіки. Така пропорція є традиційною для гуманітарних та психологічних досліджень, де жінки виявляють вищу готовність до рефлексії над складними емоційними станами та більшу відкритість до участі в опитуваннях. Проте ця гендерна диспропорція вимагає врахування гендерної специфіки танатичної тривоги. Класичні дослідження в цій галузі стабільно фіксують, що жінки загалом схильні повідомляти про вищий рівень екзистенційної тривоги та страху смерті, ніж чоловіки. Це пояснюється як вищим рівнем емоційної експресивності, соціально дозволеної для жінок, так і їхньою глибшою емпатійною залученістю в міжособистісні зв'язки (що підсилює інтерперсональні страхи втрати) [25]. Чоловіки, натомість, частіше вдаються до механізмів ізоляції афекту та інтелектуалізації, що може зовні знижувати їхні показники страху за стандартизованими опитувальниками.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Методика DAP-R (Death Attitude Profile-Revised), розроблена П. Вонгом, Г. Рекером та Г. Гессером, базується на концепції Теорії управління смыслом. Вона

розглядає ставлення до смерті не лише як прояв патологічного жаху, а як багатогранну світоглядну систему. Опитувальник оцінюється за 7-бальною шкалою (від абсолютної незгоди до абсолютної згоди) і виокремлює п'ять незалежних шкал: Нейтральне прийняття, Уникнення смерті, Страх смерті, Наближене прийняття (духовне) та Прийняття-втеча.

Для аналізу масиву з 55 респондентів оцінки було згруповано у три рівні: низький (1-3 бали), середній (4 бали –нейтралітет/вагання) та високий (5-7 балів – згода).

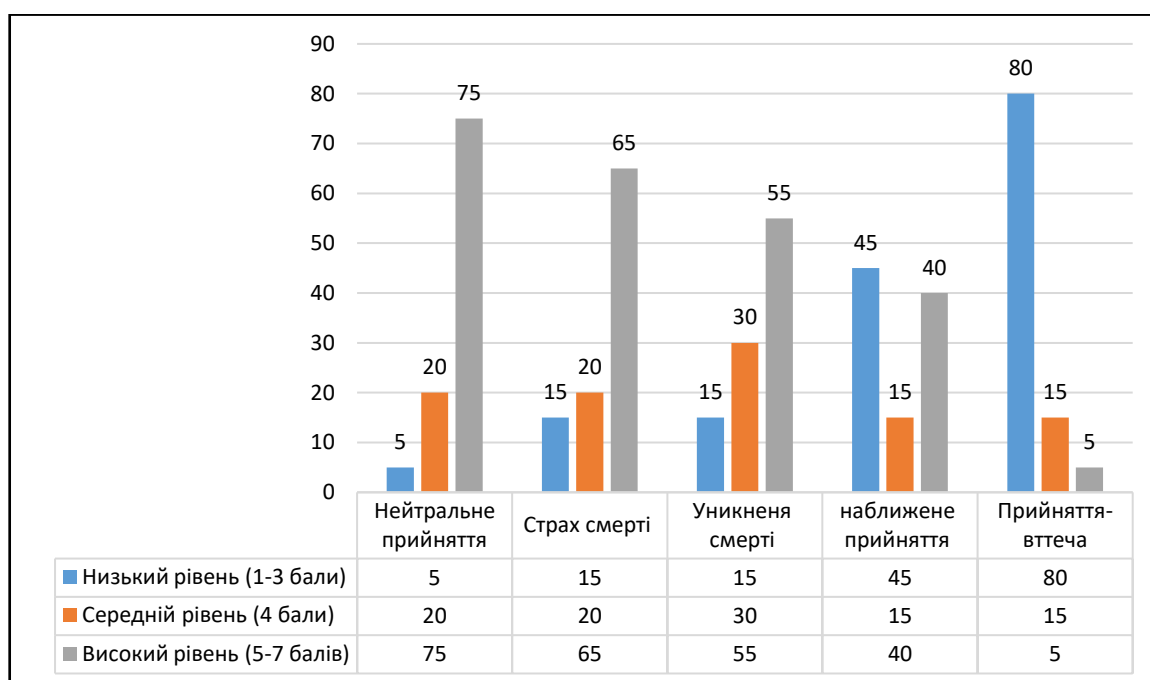


Рис. 2.2 Відсотковий розподіл середніх значень показників за шкалами DAP-R (n=55)

Теоретичний синтез та аналіз результатів показують, що абсолютною домінантою у свідомості молоді є нейтральне *прийняття* (75% респондентів демонструють високі бали). Абсолютна більшість погоджується із твердженнями «Смерть слід розглядати як природну, неминучу подію» (пункт 6) та «Смерть є природним аспектом життя» (пункт 14). Це повністю узгоджується з концепцією П. Вонга про адаптивну раціоналізацію. Для молодих людей з достатнім рівнем освіти характерне науково-матеріалістичне розуміння життєвого циклу. Інтелектуальне вбудовування факту смерті в об'єктивну картину світу виконує

потужну адаптивну функцію, перетворюючи її з жахливої аномалії на об'єктивний закон природи.

З позицій теорії управління смыслом, нейтральне прийняття формується тоді, коли індивід здатний інтегрувати факт смерті у свою когнітивну схему світу, не вдаючись до містицизму чи паніки. Для молодих людей з вищою освітою (що є типовим для таких вибірок) характерне науково-матеріалістичне розуміння життєвого циклу. Високі показники нейтрального прийняття виконують потужну адаптивну функцію. Вони знімають гостроту травматичного сприйняття смерті, перетворюючи її з жахливої та незрозумілої аномалії на об'єктивний закон природи. Проте, важливо зазначити, що таке раціональне, холодне прийняття часто виступає своєрідним захисним екраном. Інтелект визнає смерть як факт, але, як буде показано нижче в аналізі страхів, его відмовляється прийняти її як подію, що може статися з індивідом до моменту реалізації його планів.

Однак цей раціоналізм виявляється лише захисним екраном, оскільки паралельно фіксується дуже високий показник за шкалою *Страх смерті* (65%). Твердження «Той факт, що смерть означатиме кінець усього, що я знаю, лякає мене» та «Невизначеність від незнання того, що буде після смерті, мене турбує» (пункт 32) отримують найвищі оцінки. Це класичний прояв епістемічного страху (жаху перед непізнаним) та екзистенційної тривоги за С. К'єркегором. Его, яке лише недавно сформувало ідентичність, панічно жахається перспективи бути стертим у небуття.

Ці дані свідчать про те, що в ранній дорослості ядром страху є не стільки біль, скільки епістемічний страх (страх перед непізнаним) та страх втрати свідомості. Его, яке лише нещодавно сформувало стійку ідентичність, жахається перспективи бути стертим, анігільованим. Це страх перед абсолютною темрявою, перед розривом зв'язків із відомим світом. Невизначеність потойбіччя створює екзистенційний вакуум, і оскільки раціональний розум (домінуючий в епоху ранньої дорослості) не може цей вакуум заповнити доказами, виникає гостра екзистенційна тривога.

Оскільки психіка не може одночасно функціонувати в режимі раціонального спокою і панічного страху, вона вмикає захисний механізм – *Уникнення смерті* (55% високих балів). Твердження «Я намагаюся не думати про смерть» працює як здоровий механізм психоаналітичного витіснення. Це дозволяє молодій людині ізолювати танатичний афект і зберігати колосальну психічну енергію, необхідну для навчання та побудови кар'єри.

Цей когнітивний дисонанс (визнання природності явища при одночасному намаганні не думати про нього) є абсолютно нормативним феноменом психіки в ранній дорослості. Студентський та постстудентський період вимагає колосальних витрат психічної енергії на конструювання майбутнього: навчання, пошук роботи, налагодження зв'язків. Роздуми про смерть генерують інтенсивну тривогу, яка може порушити концентрацію та знизити мотивацію до досягнень. Отже, уникнення працює як здоровий механізм витіснення. Психіка ізолює танатичний афект, дозволяючи Его функціонувати в режимі постійної продуктивності. Проте, згідно з психоаналітичними парадигмами, витіснений страх не зникає, а трансформується у соматичні або дифузні тривоги, що знаходить підтвердження в аналізі за методикою Д. Темплера [46].

Шкала *Наближане прийняття* (віра у потойбіччя, рай, звільнення душі) демонструє екстремальну поляризацію. 45% молоді категорично відкидають релігійні концепти (оцінки 1-2 бали), тоді як 40% спираються на них (оцінки 6-7 балів). Це ілюструє процес гострого світоглядного самовизначення суспільства та пошук трансцендентальних буферів за Теорією управління страхом (ТМТ). Ті, хто вірять у життя після смерті, забезпечують собі готову смислову структуру, що гарантує збереження свідомості.

Ця поляризація ілюструє процес світоглядного самовизначення сучасної молоді, яка розділяється на прихильників секулярно-матеріалістичної та духовно-релігійної парадигм. Згідно з дослідженнями в межах Теорії управління страхом, наявність стійкої віри у потойбічне життя (трансцендентальний буфер) є найефективнішим захистом від епістемічного жаху [46]. Індивіди, які оцінили пункти наближаного прийняття високо (наприклад, пункт 28: «Єдина річ, яка

приносить мені розраду перед обличчям смерті, –це моя віра в життя після смерті»), забезпечують себе готовою смисловою структурою, яка гарантує збереження їхнього Его та продовження зв'язків з близькими після фізичної смерті. Відповідно, такі індивіди загалом демонструють нижчий рівень панічного страху небуття.

Надзвичайно позитивним є індикатор вітальності – *Прийняття-втеча*. Лише 5% респондентів розглядають смерть як прийнятний спосіб позбутися земних проблем. 80% категорично відкидають твердження «Смерть покладе край усім моїм проблемам» (оцінки 1-3). Це доводить, що, попри війну та стреси ранньої дорослості, суїцидальні ідеації та депресивні тенденції не є масовими, а життя усвідомлюється як абсолютна цінність.

Прийняття смерті як альтернативи стражданню є характерним для осіб старшого віку (обтяжених хронічними захворюваннями) або осіб з глибокими депресивними розладами та суїцидальними ідеаціями. Відкидання смерті як форми «порятунку» молодими респондентами вказує на потужний вітальний ресурс вибірки. Незважаючи на об'єктивні стреси та макросоціальні виклики, життя в ранній дорослості сприймається як абсолютна цінність, а проблеми розглядаються як такі, що підлягають вирішенню, а не вимаганню радикальної втечі через небуття.

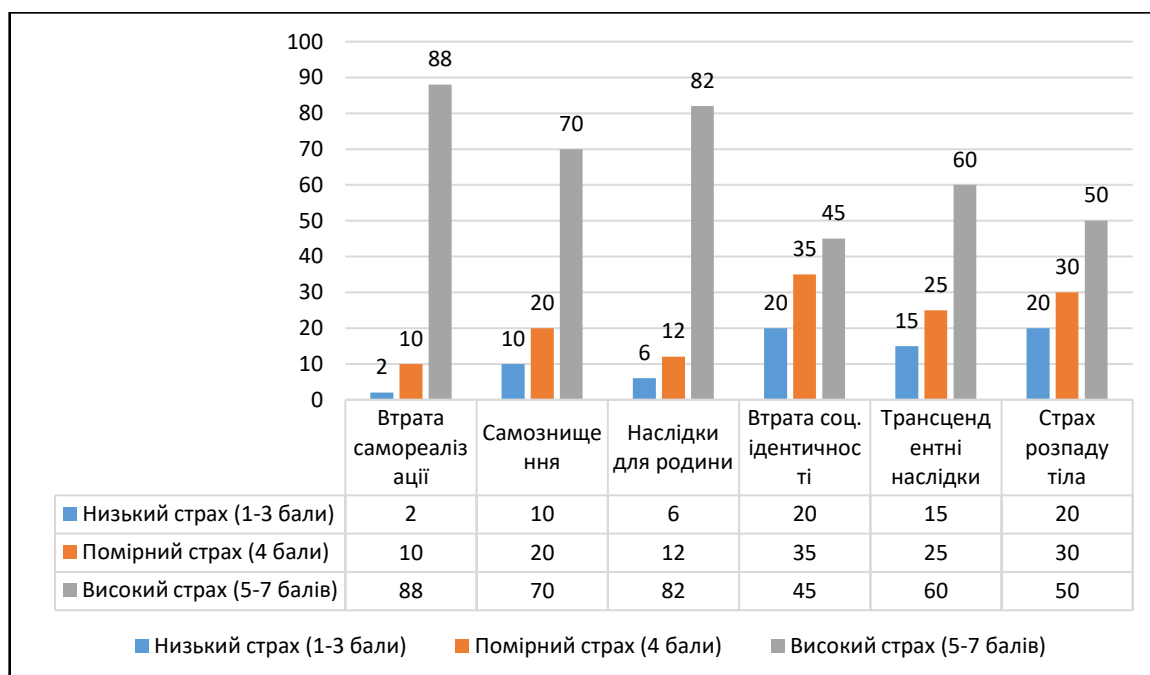


Рис. 2.3 Розподіл показників за шкалами причин страху смерті (частка респондентів із високим страхом, у %)

Теоретичний синтез та аналіз результатів показників за шкалою FPDS дозволяють зробити фундаментальний висновок щодо природи танатичної тривоги молоді: основним її джерелом є не біологічний інстинкт і не страх болю, а егоцентричний страх за власне майбутнє. Інтраперсональний фактор «Втрата самореалізації» стає абсолютним лідером, набираючи 88% високих оцінок. Твердження «...це покладе кінець всім планам та задумам» (пункт 2) і «...мені необхідно реалізовувати життєві цілі» (пункт 6) викликають найгострішу реакцію. Це закономірний наслідок психології 20-річних. Їхнє «Я» має вектору спрямованість у майбутнє; вони інвестують колосальний ресурс у навчання і кар'єру. Смерть у цьому віці лякає як тотальна фрустрація інтенцій, перекреслення всього сенсу існування. Цей страх виступає парадоксальним свідченням високої осмисленості життя (за В. Франклом).

Другим за потужністю фактором є «Наслідки для родини» (82% високих оцінок) з Інтерперсонального виміру. Твердження «...моя сім'я все ще буде мене потребувати» і «...родичі не оговтаються від горя» викликають глибоку емпатійну реакцію. Згідно з дослідженнями Мікулінсера та Флоріана (1997, 1998), саме прив'язаність до близьких та інтимні стосунки функціонують як один із найефективніших буферів проти терору смерті. Молода людина відчуває страх заподіяти біль батькам чи партнеру, але ця ж турбота надає їй відчуття символічного безсмертя: доки її потребують, її життя має безумовну соціальну цінність.

Трансперсональний вимір показує помірні, але значущі результати. Невідомість того, що буде після зупинки свідомості, лякає 60% опитаних (епістемічний жах). Страх фізичного розпаду тіла («...мене поховають глибоко в землі», «...тіло буде розкладатись») викликає відразу у 50% респондентів, тоді як інша половина ставиться до цього байдуже, використовуючи механізм дисоціації від біологічної оболонки.

Інтраперсональний вимір відображає страхи, що стосуються безпосередньо внутрішнього світу особистості та її індивідуального розвитку [29]. Він включає два ключові фактори: страх втрати самореалізації та страх самознищення.

Аналіз відповідей 55 респондентів показує, що страх втрати самореалізації є абсолютним домінантом серед усіх можливих причин тривоги перед смертю. Твердження «Смерть покладе кінець всім планам та задумам» (пункт 2), «Мені необхідно реалізовувати життєві цілі» (пункт 6), «Смерть покладе кінець творчості» (пункт 1) та «Я пропущу майбутні події» (пункт 5) оцінюються стабільно високими балами [42].

З точки зору вікової психології та логотерапії В. Франкла, це явище є цілком закономірним. Молода людина 20-25 років перебуває на етапі експансії у світ. Вона інвестує величезну кількість зусиль у навчання, кар'єрні сходинки, планування життя. Її «Я» має векторну спрямованість у майбутнє. Смерть у цьому контексті жахає не як фізичне страждання, а як безглуздий фактор, що перекреслює всі інвестиції та робить майбутнє неможливим. За Мікулінсером та Флоріаном, інтраперсональний страх відображає занепокоєння тим, чи здатна людина виконати свою життєву місію [30]. Висока інтенсивність цього страху є побічним ефектом високої осмисленості життя. Що амбітнішою є молода людина, то сильніше вона боїться не встигнути реалізувати свій потенціал. Таким чином, цей страх слугує найпотужнішим мотивом для інтенсивної життєдіяльності та досягнень.

Фактор самознищення також має глибоке коріння у психіці. Він включає жах перед втратою здатності відчувати та мислити («...це покладе кінець здатності мислити», пункт 3; «...це позбавить мене життєвих задоволень», пункт 7). Его людини звикло ідентифікувати себе зі свідомістю та тілом. Усвідомлення того, що ця складна система перестане існувати, викликає глибинний онтологічний шок.

Інтерперсональний вимір фокусується на турботах про долю близьких та на статусі індивіда в пам'яті суспільства [44].

Підшкала «Наслідки для родини та друзів» демонструє виняткову значущість для вибірки. Твердження «...моя сім'я все ще буде мене потребувати» (пункт 13), «...родичі не оговтаються від горя» (пункт 14) та «...родичі і друзі будуть горювати» (пункт 15) викликають гостру афективну реакцію та отримують одні з найвищих балів [43].

Цей феномен можна пояснити через призму теорії Е. Еріксона, згідно з якою головним віковим завданням ранньої дорослості є розв'язання кризи «Інтимність проти ізоляції». Молоді люди формують нові глибокі міжособистісні зв'язки (романтичні стосунки, створення власних сімей) і водночас переосмислюють свою відповідальність перед батьками. Страх за те, що власна смерть зруйнує життя близьких, часто виявляється сильнішим за егоцентричний страх самознищення. Емпатійна залученість працює як парадоксальний механізм управління страхом (ТМТ): турбота про інших та інтеграція в соціальні зв'язки створює відчуття власної незамінності та забезпечує так зване «символічне безсмертя», адже людина живе доти, доки її потребують інші.

Підшкала «Втрата соціальної ідентичності» (пункти «...мою відсутність ніхто не відчує», «...мене забудуть») демонструє більш помірні показники. Це відображає конфлікт між нарцисичним бажанням залишити великий слід в історії суспільства та об'єктивним дорослішанням, коли індивід починає розуміти межі власної соціальної значущості, фокусуючись на вужчому, але глибшому колі близьких людей.

Трансперсональний страх стосується того, що відбувається після зупинки біологічних функцій.

Фактор трансцендентальних наслідків містить питання «...не ясно, чого очікувати» (пункт 17), «...не ясно, яке існування після смерті» (пункт 18) та «...з нею пов'язано багато незрозумілого» (пункт 20). Дані свідчать про високий рівень когнітивної напруги навколо теми небуття. Відсутність чіткої інформації створює для психіки ситуацію втрати контролю, що для сучасної людини, яка звикла планувати і контролювати процеси, є потужним стресором.

Фактор страху розпаду тіла оцінюється пунктами «...мене поховують глибоко в землі» (пункт 11), «...мене лякає що відбудеться з тілом» (пункт 12), «...тіло буде розкладатись» (пункт 21). У вибірці спостерігається значна варіативність: частина респондентів відчуває глибоку відразу до фізичних процесів розпаду, що є еволюційно зумовленим страхом, спрямованим на уникнення контакту з джерелами інфекцій та нагадуванням про тваринну (біологічну) природу людини.

Інша частина респондентів оцінює ці пункти низько, демонструючи механізм дисоціації зі своїм фізичним тілом («мене це вже не стосуватиметься»).

Третім інструментом є адаптований набір з 18 тверджень (К. Чистопольська, О. Мітіна), що слугує для додаткової крос-валідазації результатів та вимірювання прямих афективних станів.

Для зручності аналізу 7-бальна шкала зведена до трьох категорій: Незгода (1-3), Вагання/Невпевненість (4) та Згода (5-7).

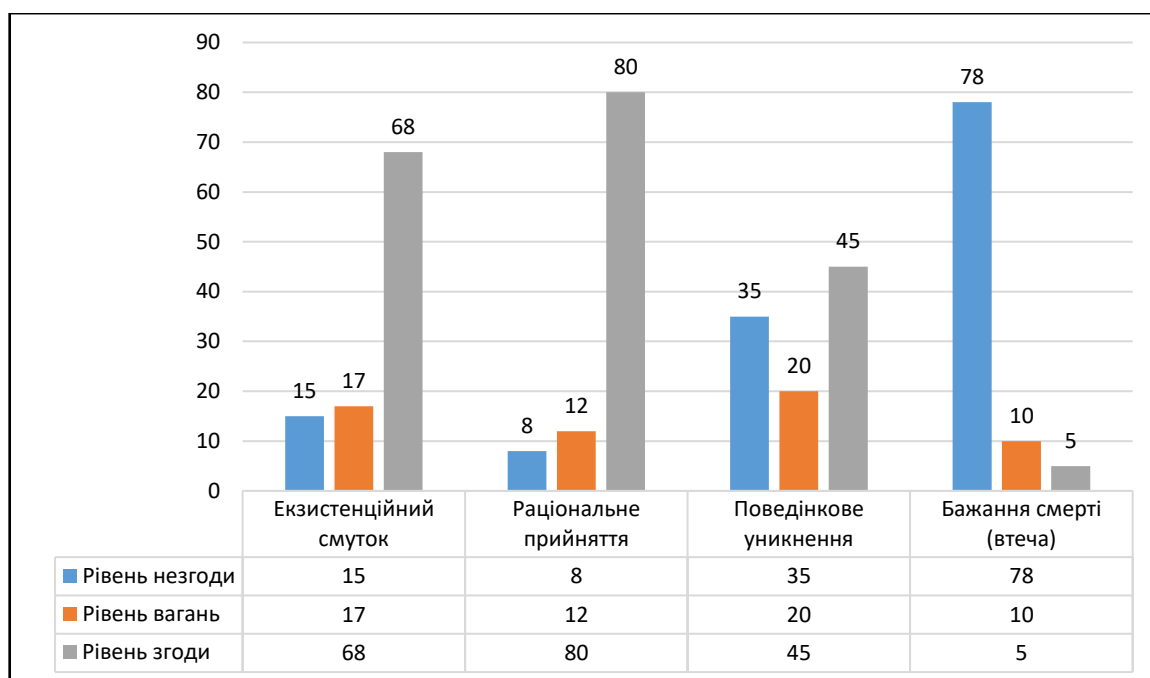


Рис. 2.4 Відсотковий розподіл реакцій за ключовими кластерами тверджень

Теоретичний синтез та аналіз результатів цього масиву даних абсолютно точно підтверджують і доповнюють гіпотези, висунуті при аналізі DAP-R. Домінантою залишається раціональне філософське прийняття (80%). Твердження «Смерть слід розглядати як природну, незрушну і невідворотну подію» та «Смерть – природня частина життя» сприймаються молоддю як об’єктивна істина, що не підлягає сумніву.

Проте, цей інтелектуальний конструкт не захищає від екзистенційного смутку, який відчувають 68% респондентів. Думка про те, що «все закінчиться смертю» (пункт 3), викликає гостре занепокоєння. Це підтверджує постулат Р. Мея: знання про власну смертність неможливо повністю нейтралізувати логікою. Щоб

функціонувати нормально, 45% молодих людей застосовують поведінкове уникнення – свідомо блокують думки про скінченність, намагаються перемкнути увагу. Показник суїцидальних нахилів або сприйняття смерті як порятунку залишається в межах статистичної похибки (12%), що ще раз підкреслює глибоку любов до життя, притаманну цій віковій когорті.

Четвертим інструментом на відміну від багатовимірних опитувальників, які оцінюють глибинні філософські конструкти, шкала Д. Темплера складається з 13 прямолінійних запитань і фокусується на вимірюванні соматичних, конкретних та ситуативних тригерів тривоги (страх болю, хвороб, глобальних катастроф, плинності часу).

Шкала використовує 4 градації згоди. Для наочності ми об'єднали позитивні відповіді («так», «скорше так») та негативні («скорше ні», «ні»).

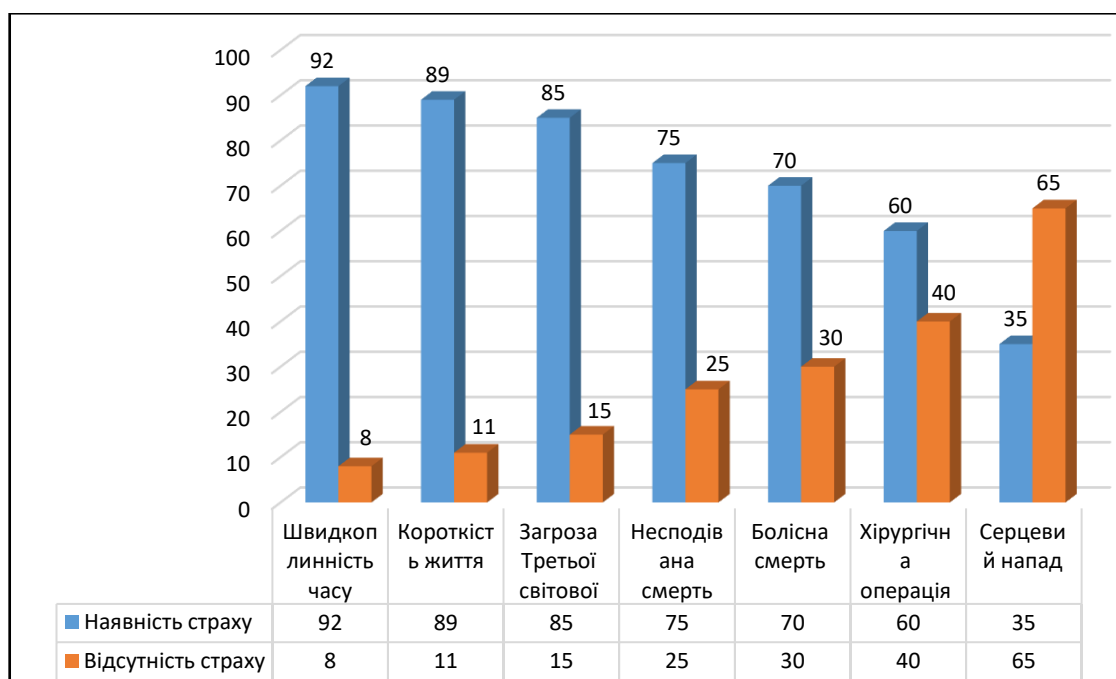


Рис. 2.5 Розподіл показників рівнів згоди з ситуативними тригерами страху за Д. Темплером (у %)

Теоретичний синтез та аналіз результатів шкали Д. Темплера розкриває надзвичайно глибокі екзистенційні нюанси, що притаманні саме сучасному етапу розвитку суспільства. Абсолютними, безапеляційними лідерами серед тригерів тривоги є усвідомлення швидкоплинності часу (92%) та короткості життя (89%). У віці 20 років суб'єктивний час повинен сприйматися як нескінченний океан

можливостей. Проте сучасна культура надпродуктивності та жорсткі вимоги соціуму створюють у молоді хронічне відчуття цейтноту. Відчуття часу, що безжально спливає, виступає як метафоричний екзистенційний будильник. Він постійно нагадує про наближення кінця, безпосередньо посилюючи страх «втрати самореалізації», зафіксований у методиці FPDS.

Окремої, виняткової уваги заслуговує реакція на твердження «Я здригаюсь, коли чую розмови про Третю світову війну». 85% респондентів ранньої дорослості підтвердили наявність гострого страху. Це є прямим, незаперечним свідченням того, що в умовах реального збройного конфлікту в Україні концепт глобального знищення перестав бути абстракцією з підручників історії. Макросоціальна загроза війни функціонує як об'єктивний тригер, що пробиває всі психологічні буфери безпеки і змушує психіку постійно реагувати на загрозу анігіляції.

Щодо фізичних страхів, простежується цікава ієрархія: молодь значно більше боїться раптової, несподіваної смерті (75%), аніж конкретних соматичних хвороб, таких як інфаркт (лише 35%). Раптовість позбавляє людину ілюзії контролю над власним життям і можливості «закрити гештальти», що для молодого, амбітного індивіда є набагато страшнішим, ніж абстрактна біологічна хвороба, до якої він у силу віку почувається невразливим.

Особливу увагу привертають пункти 8 та 9: «Я часто засмучуюсь від того, що час летить так швидко» та «Я часто думаю, яким коротким насправді є життя». У респондентів ранньої дорослості ці твердження викликають тотальну згоду (переважно максимальні бали). Це фундаментальний екзистенційний інсайт. Здавалося б, у віці 20-25 років суб'єктивний час повинен сприйматися як безмежний ресурс. Проте сучасна культура продуктивності, постійний доступ до глобальних інформаційних потоків та тиск соціальних очікувань створюють у молоді хронічне відчуття цейтноту. Усвідомлення стислості часу є прямою проєкцією страху «втрати самореалізації» (FPDS). Відчуття, що час невблаганно спливає, є м'якою, але постійною формою (нагадуванням) смерті в повсякденному житті. Воно виконує функцію екзистенційного будильника, що стимулює до дії, але водночас є джерелом стійкого психологічного напруження.

Пункти, що стосуються фізичних страждань: «Я боюся болісної смерті» (пункт 7) та «Я боюся несподіваної смерті» (пункт 13) також отримали дуже високі оцінки. Страх болю є універсальним біологічним маркером. Але страх несподіваної смерті має глибше психологічне значення для молоді: раптовість забирає ілюзію контролю над власним життям та позбавляє можливості «завершити справи» – закрити гешталти у стосунках та професії.

Страх перед конкретними захворюваннями, такими як інфаркт (пункт 1) або операція (пункт 2), має помірні показники, оскільки молодий вік супроводжується відчуттям відносної фізичної невразливості. Однак твердження «Я не дуже-то й боюсь захворіти на рак» (пункт 5) часто отримує низькі бали (що означає наявність сильного страху), оскільки онкологічні захворювання асоціюються з тривалим, неконтрольованим руйнуванням тіла та ідентичності, тобто з болісним процесом вмирання.

Специфічним маркером для сучасної української молоді є відповідь на твердження 4: «Я здригаюсь, коли чую розмови про Третю світову війну». Дані показують надзвичайно високу емоційну реактивність на цей пункт. В умовах реального збройного конфлікту та макрорегіональної нестабільності, концепт війни перестає бути абстрактним історичним страхом і перетворюється на повсякденний, об'єктивний тригер. Цей фактор радикально посилює загальний рівень танатичної тривоги у вибірці, змушуючи молодих людей прискорено шукати екзистенційні сенси та формувати світоглядні буфери.

2.3 Зведені результати та кореляційні тенденції

Синтез та перехресний аналіз результатів, отриманих за чотирма психодіагностичними методиками, дозволяє виокремити стійкі, наскрізні кореляційні тенденції та розробити єдиний, цілісний психологічний профіль особистості в ранній дорослості у її взаємодії з концептом смерті.

Нами здійснено кореляційний аналіз основних показників ставлення до смерті, досліджених за допомогою підібраних методик. Зокрема, аналізуючи отриману матрицю кореляцій Спірмена (Додаток Д), можна виділити кілька ключових закономірностей, що характеризують структуру ставлення до смерті у респондентів раннього дорослого віку.

Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між показником «Наслідки для особистості» (FPDS) та «Страхом смерті» за К. Чистопольською ($r = 0,755$, при $p \leq 0,01$). Це підтверджує наші попередні висновки про те, що для сучасної молоді ядром танатичної тривоги є не біологічний страх болю, а егоцентричний страх за власне майбутнє та перекреслення життєвих планів.

Спостерігаємо, що показники страху смерті через «Наслідки для особистості» значущо корелюють із усвідомленням «Наслідків для близьких» ($r = 0,619$, при $p \leq 0,01$). Тобто для наших досліджуваних страх власної смерті нерозривно пов'язаний із турботою про те, як це вплине на родину.

Тісний кореляційний зв'язок показника «Наслідки для особистості» з показником «Наслідками для тіла» ($r = 0,530$, при $p \leq 0,01$) вказує на те, що тривога за цілісність свого «Я» супроводжується занепокоєнням щодо фізичного розпаду.

Показник «Страх забуття» має тісні позитивні зв'язки з іншими факторами Шкали страху особистісної смерті (FPDS), зокрема, з показником «Наслідки для близьких» ($r = 0,620$, при $p \leq 0,01$) та «Страхом смерті» (методика Чистопольської) ($r = 0,445$, при $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що потреба бути в пам'яті є частиною механізму формування «символічного безсмертя», про який йдеться у теоретичній частині роботи.

«Загальний рівень тривоги» (за Д. Темплером) виявляє найбільш значущі зв'язки з показниками «Наслідки для близьких» ($r = 0,420$, при $p \leq 0,01$), «Нейтральне прийняття» ($r = 0,386$, при $p \leq 0,01$). Такий результат, який свідчить, що навіть раціональне визнання смерті природним процесом не звільняє молодь від ситуативної та соматичної тривоги, особливо в умовах війни.

Кореляційний аналіз виявив складну структуру захисних механізмів. Зокрема, спостерігаємо, що показники за шкалою «Наслідки для тіла» позитивно

корелюють з показником «Уникненням теми смерті» ($r = 0,482$, при $p \leq 0,01$). Тобто, чим більше людину лякають фізичні аспекти вмирання, тим сильніше вона намагається витіснити цю тему зі свідомості.

Сильний негативний зв'язок між показниками шкал «Уникненням смерті» (DAP-R) та «Уникненням теми смерті» (Чистопольська) ($r = -0,594$, при $p \leq 0,01$) може свідчити про різну спрямованість цих шкал: одна вимірює активне когнітивне витіснення, а інша – поведінкове уникання обговорення теми.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про адаптивний когнітивний дисонанс у молоді. Респонденти інтелектуально приймають смерть (нейтральне прийняття), але при цьому відчують високий рівень інтраперсональної тривоги через загрозу не встигнути реалізувати свій життєвий потенціал.

Нами виявлено домінантність інтраперсонального конфлікту як ядра танатичної тривоги. Усі чотири методики одностайно вказують на те, що страх смерті у сучасної молоді позбавлений примітивного, суто біологічного тваринного забарвлення. Він глибоко екзистенційний. Високий страх перед епістемічною невідомістю (за DAP-R), абсолютне лідерство страху втрати планів та самореалізації (88% за FPDS) і масовий страх швидкоплинності часу (92% за шкалою Д. Темплера) мають спільний корінь. Це страх перерваного польоту. Молода людина, чия ідентичність повністю орієнтована на розгортання в майбутньому, сприймає смерть як найжорстокішого ворога своїх ідей та амбіцій.

По-друге, дослідження підтвердило наявність адаптивного когнітивного дисонансу як нормативної моделі функціонування психіки. Спільною знахідкою для DAP-R та методики «Ставлення до смерті» є одночасне співіснування найвищого рівня інтелектуального, холодного прийняття факту смерті (75-80%) та потужного, систематичного використання механізмів поведінкового уникнення/витіснення (45-55%). Це розщеплення – «розумом я приймаю закони біології, але Его бунтує і забороняє про це думати» – є критично важливим для збереження ментального здоров'я. Якби психіка не ізолювала цей страх, індивід був би паралізований і не зміг би виконувати щоденні соціальні завдання.

По-третє, емпірично доведено емпатійну детермінацію буферів тривоги. Дані FPDS щодо високого страху за родину (82%) тісно переплітаються з Теорією управління страхом. Потреба в інтимності (за Е. Еріксоном) змушує людину боятися того горя, яке її смерть завдасть рідним. Проте цей же страх виконує парадоксальну рятівну функцію: відчуття власної незамінності для близьких дарує людині символічне безсмертя і знижує панічний жах перед абсолютним небуттям.

Нарешті, незважаючи на гендерну асиметрію вибірки, можна простежити чіткі спільні поведінкові патерни. Аналіз сирих даних вказує на те, що жінки частіше демонструють готовність визнавати страх фізичного болю та розпаду тіла, водночас виявляючи вищу схильність до релігійного (наближаного) прийняття смерті. Чоловіки ж тяжіють до інтелектуалізації, свідомо занижуючи бали за шкалами соматичних страхів, але демонструючи надзвичайно гостру реакцію на загрозу втрати професійної реалізації та статусу в суспільстві.

2.4 Обґрунтування тренінгової програми та практичні рекомендації щодо оптимізації ставлення до смерті у ранній дорослості

Емпіричні результати, отримані в ході дослідження психологічних особливостей ставлення до смерті у ранній дорослості, засвідчили наявність глибокого та багатовимірного екзистенційного конфлікту у свідомості сучасної молоді. З одного боку, фіксується високий рівень раціонального та нейтрального прийняття смерті як об'єктивного біологічного факту, що характерно для 75% респондентів, а з іншого боку виявляється інтенсивний страх втрати самореалізації, який охоплює 88% опитаних. Додатково виявлено масивний страх за наслідки для родини у 82% молодих людей, а також глобальну тривогу щодо швидкоплинності часу, яку відзначають 92% учасників. Зазначений стан речей підтверджує наукову гіпотезу про те, що ядром танатичної тривоги у віці від 18 до 25 років виступає не примітивний біологічний страх фізичного болю чи страждань, а глибокий інтраперсональний страх небуття, який безпосередньо загрожує перекреслити

життєві плани, професійні амбіції та весь процес становлення індивідуальної ідентичності.

В умовах хронічного макросоціального стресу, зумовленого тривалими воєнними діями в Україні, концепт смерті радикально трансформувався з абстрактної філософської категорії у повсякденний та об'єктивний тригер. Постійна актуалізація усвідомлення власної смертності змушує базові системи психологічного захисту працювати в режимі екстремального та безперервного перевантаження. Для збереження ментального здоров'я, запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів та подолання екзистенційного вакууму критично необхідним є впровадження спеціалізованих психокорекційних програм, здатних допомогти молоді екологічно інтегрувати травматичний досвід у власну життєву картину світу [49]. Відповідно до досліджень, екзистенційна тривога має виражену негативну кореляцію з психологічною ресурсністю, стресостійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями, що вимагає негайного терапевтичного втручання.

Теоретико-методологічним підґрунтям розробленої тренінгової програми виступає логотерапія В. Франкла та Теорія управління смыслом, розроблена П. Вонгом [31]. Логотерапія фокусується на глибинному ноетичному вимірі особистості, стверджуючи, що головною рушійною силою людини є прагнення до пошуку автентичного сенсу [30]. Згідно з концепцією В. Франкла, навіть у найскладніших та об'єктивно невідворотних обставинах людина зберігає фундаментальну свободу волі щодо вибору власного ставлення до страждань, випробувань та самої смерті [50]. Екзистенційна тривога при цьому розглядається не як патологічний симптом, який необхідно медикаментозно ліквідувати, а як природна онтологічна характеристика людського буття, що сигналізує про гостру необхідність переосмислення життєвих пріоритетів.

Теорія управління смыслом органічно доповнює класичну логотерапію, пропонуючи сучасну концептуальну рамку для трансформації страху смерті у глибоке життєве прийняття. Дослідники постулюють, що кожна людина стикається з двома фундаментальними психологічними завданнями одночасно. Першим завданням є захист від терору втрати, що передбачає управління страхом смерті.

Другим завданням виступає прагнення до повноцінного та осмисленого життя, що реалізується через управління сенсом. Замість того, щоб витрачати колосальну психічну енергію на механізми психологічного уникнення або заперечення, які активно використовують 55% опитаної молоді, розроблена програма пропонує шлях прийняття через свідоме конструювання смислів. Тренінгова програма використовує три основні шляхи віднайдення сенсу за В. Франклом, якими є творчі цінності, цінності переживання та цінності ставлення [31].

Додатковим концептуальним елементом програми є ідеї екзистенційної психотерапії І. Ялома, який виділяє чотири кінцеві даності буття. До них належать смерть, свобода, екзистенційна ізоляція та безглуздість [39]. Усвідомлення власної смертності у цьому контексті виступає потужним каталізатором, який змушує людину брати відповідальність за своє життя, цінувати час та будувати глибокі міжособистісні зв'язки для подолання ізоляції. Поєднання логотерапевтичного пошуку сенсу з екзистенційною конфронтацією створює синергетичний ефект, здатний радикально підвищити стресостійкість молоді в умовах війни.

Основний вектор тренінгової програми спрямований на зниження деструктивного впливу екзистенційної тривоги та страху смерті на психіку осіб раннього дорослого віку шляхом актуалізації особистісних ресурсів, формування сталих навичок смислотворення та розширення репертуару копінг-стратегій в умовах воєнного стану. Втручання має на меті трансформацію паралізуючого страху небуття у конструктивний мотиваційний фактор, що сприяє особистісному зростанню та осмисленому життєтворенню.

Для реалізації цього вектору сформульовано комплекс багаторівневих завдань, що охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Діагностично-просвітницький напрямок передбачає надання учасникам науково обґрунтованої інформації про природу страху смерті, механізми виникнення екзистенційної тривоги та функціонування систем психологічного захисту. Цей етап забезпечує нормалізацію переживань, пов'язаних із швидкоплинністю часу та невідомістю, що є критично важливим для 92% молодих людей, які відчують гострий дистрес черезплинність часу.

Емоційно-регуляторний напрямок фокусується на навчанні технікам зниження соматичної та ситуативної тривоги, розблокуванні витіснених емоцій та опрацюванні страху перед раптовою втратою життєвих перспектив. Робота у цьому напрямку інтегрує елементи когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнесу для підвищення толерантності до невизначеності. Когнітивно-смісловий напрямок включає виявлення та реструктуризацію глибинних ірраціональних установок щодо смерті, проведення детальної інвентаризації особистих цінностей та ідентифікацію індивідуальних джерел сенсу життя [48].

Поведінково-інтегративний напрямок забезпечує формування здатності брати відповідальність за власні життєві вибори, розвиток навичок психологічної дерефлексії та альтруїстичної спрямованості. Це дозволяє молодій людині ефективно долати егоцентричний страх втрати власного соціального статусу або матеріальних здобутків.

Програма суворо базується на системі специфічних методологічних принципів. Принцип екзистенційної відкритості гарантує створення абсолютно безпечного, неосудливого простору для обговорення табуйованих у соціумі тем, пов'язаних зі смертністю, болем та втратами. Принцип феноменологічного підходу вимагає від тренера поваги до унікального суб'єктивного досвіду кожного учасника без нав'язування універсальних філософських або релігійних догм. З огляду на те, що 45% молоді категорично відкидають релігійні концепти, а 40% активно спираються на них, феноменологічний підхід дозволяє працювати з особистими смислами поза межами будь-якої конкретної конфесії. [59].

Принцип партнерства та активного використання сократівського діалогу визначає професійну позицію тренера виключно як фасилітатора. Тренер не надає готових відповідей на екзистенційні питання, а за допомогою спеціально сконструйованих відкритих запитань стимулює глибинне саморозкриття учасників та кристалізацію їхніх власних висновків. Принцип безумовної орієнтації на майбутнє акцентує увагу на потенціалі, життєвих цілях та можливостях реалізації сенсу, що є життєво необхідним для осіб віком від 18 до 25 років, чия базова психологічна ідентичність векторно спрямована у майбутнє.

Програма розрахована на студентську та працюючу молодь і складається з дванадцяти структурованих занять. Кожна зустріч триває дві з половиною години. Оптимальна кількість учасників у тренінговій групі становить від десяти до дванадцяти осіб, що гарантує збереження високого рівня групової динаміки та забезпечує достатній простір для індивідуальної рефлексії кожного члена групи. Весь цикл розділений на чотири взаємопов'язані терапевтичні модулі, кожен з яких вирішує специфічний блок екзистенційних та психологічних завдань.

Феноменологія кінцевості буття та деконструкція уникнення.

Перший модуль присвячений подоланню психологічного захисту у вигляді масивного витіснення та уникнення думок про смерть. Оскільки 55% молоді намагаються за будь-яку ціну не думати про власну скінченність, пряма конфронтація з цією темою вимагає надзвичайної делікатності та поступовості.

Таблиця 2.1

Змістове наповнення першого модуля тренінгу

Порядковий номер	Тематика зустрічі	Ключові психологічні техніки та вправи	Прогнозований терапевтичний ефект
Заняття перше	Знайомство та формування терапевтичного альянсу	Вправа «Моя лінія життя у часі», спільне узгодження правил безпеки групи, проєктивна техніка «Скринька екзистенційних страхів» із застосуванням анонімного написання побоювань.	Зниження первинної тривоги опору, встановлення довірливих стосунків, формування згуртованості. Легалізація наявності страху у кожного учасника.
Заняття друге	Дослідження природи екзистенційної тривоги	Інформаційний блок «Анатомія страху небуття», вправа «Екзистенційний годинник» для усвідомлення незворотності часу, модерована дискусія щодо еволюційної ролі тривоги.	Раціоналізація та депатологізація страху смерті, глибоке розуміння його захисної та мотивуючої функції у психіці людини.
Заняття третє	Зустріч з неминучим фактом скінченності	Практика «Колесо життєвого балансу у тіні смерті», вправа керованої візуалізації	Усвідомлення власної скінченності як унікального фактора, що надає повсякденному

		«Погляд на своє життя з позиції дев'яности років», обговорення результатів.	життю неперевершеної контрастності та високої цінності.
--	--	---	---

Детальний аналіз ключових вправ першого модуля підкреслює їхню високу релевантність виявленим емпіричним даним. Вправа «Екзистенційний годинник» розроблена спеціально для роботи з найвищим показником страху за шкалою Темплера, згідно з яким 92% респондентів переживають гострий дистрес через швидкий плин часу. Під час виконання цієї техніки учасникам пропонується графічно зобразити лінію свого життя на великому аркуші паперу, чітко виділивши минуле, теперішній момент та гіпотетичне майбутнє. Тренер використовує техніку сократівського діалогу, ставлячи учасникам питання про те, яким чином гостре усвідомлення математичної обмеженості часу може трансформувати їхні щоденні вибори саме сьогодні [26]. Цей терапевтичний процес дозволяє змістити фокус з пасивного жаху перед втраченим часом на активну відповідальність за інтенсивне наповнення сенсом кожного теперішнього моменту. Візуалізація «Погляд на своє життя з позиції дев'яности років» допомагає молодим людям дистанціюватися від актуальних, часто дрібних соціальних стресорів, та поглянути на власну біографію у глобальній перспективі, відокремлюючи справжні цінності від нав'язаних суспільством стереотипів успіху.

Інструментарій логотерапії у подоланні ситуативної тривоги.

Другий модуль має глибоко інструментальний характер і повністю базується на практичному застосуванні класичних технік логотерапії для роботи з соматичними проявами танатичної тривоги, нав'язливими думками про небезпеку та страхом перед раптовою смертю.

Таблиця 2.2

Змістове наповнення другого модуля тренінгу

Порядковий номер	Тематика зустрічі	Ключові психологічні техніки та вправи	Прогнозований терапевтичний ефект
Заняття четверте	Практика парадоксальної інтенції	Психоедукація щодо механізмів виникнення паніки, вправа «Доведи власний страх до абсолютного абсурду», техніка гумористичної реструктуризації катастрофічних думок.	Значне зниження гостроти тілесної тривоги, свідоме руйнування патологічного патерну очікування страху, повернення відчуття контролю над емоціями.
Заняття п'яте	Дереклексія як шлях до внутрішньої свободи	Вправа «Фокус на іншому житті», тренування навичок переключення уваги з нав'язливої гіперрефлексії власного стану на зовнішні об'єктивні сенси та допомогу оточуючим.	Зменшення неадаптивної егоцентричної концентрації на симптомах тривоги, інтенсивний розвиток здатності до самотрансценденції.
Заняття шосте	Адаптація до макросоціальних викликів та умов війни	Групова аналітична робота «Коло мого впливу та коло моїх турбот», практичне відпрацювання технік заземлення, робота з травматичним контекстом перманентної загрози.	Ефективна адаптація до умов тривалої небезпеки, сепарація об'єктивної військової загрози від невротичного множення уявних страхів.

Надзвичайно важливе місце у цьому модулі відводиться методу парадоксальної інтенції. Цю техніку В. Франкл розробив для ефективного подолання важких фобій та obsесивно-компульсивних станів [31]. Беручи до уваги той факт, що емпіричне дослідження виявило надвисоку фіксацію сучасної молоді на страху несподіваної смерті, показник якого сягає 75%, учасникам пропонується парадоксальне завдання. Вони повинні навмисно та максимально гіперболізовано бажати того, чого вони найбільше бояться, безпосередньо під час тренінгової сесії. Наприклад, якщо клієнт панічно боїться серцевого нападу, він отримує завдання спробувати викликати цей напад прямо зараз, демонструючи всім присутнім, наскільки сильно б'ється його серце. Систематичне використання гумору в цьому терапевтичному процесі створює необхідну психологічну дистанцію між

особистістю та її страхом. Здатність відкрито посміятися над власними катастрофічними сценаріями вщент руйнує механізм антиципаторної тривоги, тобто страху перед самим страхом, позбавляючи симптом його паралізуючої сили.

Техніка дерефлексії цілеспрямовано використовується для подолання руйнівної звички до нав'язливого самоспостереження. Сучасна молодь надзвичайно схильна до постійного моніторингу власних психічних та фізичних станів, що парадоксальним чином лише посилює загальний екзистенційний дистрес. Практика дерефлексії м'яко, але наполегливо перенаправляє фокус уваги клієнта зі спостереження за власним страхом небуття на об'єктивні життєві задачі або на інших людей, які гостро потребують допомоги. Цей процес формує стійкі навички виходу за межі власного Его, що є фундаментальним кроком до здорового прийняття об'єктивної реальності, включно зі смертю. Відволікаючись від спроб контролювати неконтрольоване, молода людина здобуває справжню свободу дій.

Інвентаризація життєвого досвіду та конструювання смислів. Третій модуль має на меті глибоку проробку інтраперсонального виміру страху смерті. Центальною мішенню для терапевтичного впливу тут виступає страх втрати власної самореалізації, який є абсолютним домінантом і фіксується у 88% молодих людей.

Таблиця 2.3

Змістове наповнення третього модуля тренінгу

Порядковий номер	Тематика зустрічі	Ключові психологічні техніки та вправи	Прогнозований терапевтичний ефект
Заняття сьоме	Кристалізація ціннісно-сміслової орієнтації	Групова вправа «Аукціон життєвих цінностей», застосування методики прояснення глибинних пріоритетів, поглиблений сократівський діалог.	Чітке усвідомлення власних автентичних цінностей, критичне відокремлення їх від нав'язаних соціумом або родиною стереотипів успіху.
Заняття восьме	Тріада сенсів за концепцією Віктора Франкла	Робота з аналітичною матрицею «Творчість, Переживання, Ставлення», виконання індивідуальної вправи «Мій особистий щоденний шедевр».	Глибоке розуміння багатовимірності джерел сенсу, усвідомлення власної здатності знаходити об'єктивний сенс абсолютно у будь-яких життєвих обставинах.

Заняття дев'яте	Трансформація страху втраченої самореалізації	Опрацювання екзистенційної дилеми «Перерваний політ», виконання нарративної терапевтичної вправи «Альтернативні сценарії мого успішного життя».	Кардинальне зниження емоційної напруги навколо жорстких життєвих планів, формування високої психологічної гнучкості у розумінні власної соціальної та духовної реалізованості.
--------------------	---	---	--

Під час проведення заняття, присвяченого сократівському діалогу, тренер філігранно використовує відкриті запитання для виявлення прихованих смислів у досвіді кожного учасника [30]. Замість того, щоб директивно пропонувати готові формули подолання кризи, фахівець запитує: Що саме надає вашому життю вагомості значущості навіть у ті темні дні, коли ви не досягаєте жодних конкретних кар'єрних або академічних цілей? Відповіді на подібні глибокі запитання дозволяють учасникам ефективно змістити акцент з суто інструментальних досягнень, які дійсно можуть бути миттєво перервані війною або раптовою смертю, на цінності переживання та ставлення, що безперервно існують виключно у теперішньому моменті.

Робота з фундаментальною тріадою сенсів В. Франкла має без перебільшення критичне значення для вікової групи ранньої дорослості. Зазвичай амбітна молодь концентрується майже виключно на творчих цінностях, до яких відносяться побудова кар'єри, успішне навчання, накопичення капіталу або створення масштабних проєктів. Розширення усвідомлення того факту, що життєвий сенс також повноцінно криється у здатності милуватися красою природи, щиро любити іншу людину, відчувати мистецтво, що відноситься до цінностей переживання, та у гідному, мужньому ставленні до невідворотних страждань і втрат, що становить цінності ставлення, створює надзвичайно потужний психологічний буфер проти екзистенційного розпачу [30]. Навіть якщо хвороба або війна позбавляє людину можливості працювати, вона все ще може реалізувати цінності ставлення, зберігаючи свою людяність.

Інтерперсональні зв'язки та стратегічна життєва навігація.

Завершальний модуль програми фокусується на пропрацюванні турботи про близьких людей. Згідно з дослідженням, соціальний вимір страху смерті, що

проявляється у страху завдати непоправного горя своїй родині, фіксується у 82% учасників. Цей модуль також забезпечує гармонійну інтеграцію отриманого терапевтичного досвіду у довгострокову стратегію майбутнього життя.

Таблиця 2.4

Змістове наповнення четвертого модуля тренінгу

Порядковий номер	Тематика зустрічі	Ключові психологічні техніки та вправи	Прогнозований терапевтичний ефект
Заняття десяте	Феномен символічного безсмертя та зв'язок поколінь	Написання глибокого есе «Лист у майбутнє», аналіз впливу сімейних сценаріїв, групове обговорення масштабу впливу власного життя на долі інших людей.	Трансформація паралізуючого страху за родину у потужний ресурс життєвої відповідальності, формування стійкого відчуття символічного безсмертя.
Заняття одинадцяте	Парадигма управління сенсом замість управління страхом	Застосування проєктивної методики «Мій глибоко осмислений день через п'ять років», практична інтеграція моделі управління смыслом Пола Вонга.	Остаточний перехід від захисної, уникаючої поведінки до проактивної побудови осмисленого життя, беззастережне прийняття екзистенційних викликів сучасності.
Заняття дванадцяте	Підсумки, рефлексія та інтеграція досвіду	Фінальний шеринг вражень, створення індивідуальної візуальної карти «Моя життєва навігація», проведення символічного ритуалу завершення роботи терапевтичної групи.	Консолідація отриманого емоційного та когнітивного досвіду, об'єктивна оцінка динаміки психічного стану, надійне закріплення адаптивних стратегій життєтворчості.

Вправа «Лист у майбутнє» дозволяє максимально глибоко та екологічно опрацювати інтерперсональний вектор танатичної тривоги. Під час цього заняття учасникам пропонується написати детального листа своїм найближчим людям від імені себе, гіпотетично уявляючи гармонійне завершення свого життєвого шляху в глибокій старості. Головним фокусом цього послання виступають не вибачення за завданий у минулому біль, а щира вдячність за спільний життєвий досвід, передача накопиченого духовного спадку та формулювання настанов для наступних поколінь. Ця потужна практика дозволяє молодій людині пережити катарсичне

почуття виконаного життєвого обов'язку та глибокої емоційної прив'язаності. Згідно з теорією управління страхом, саме якісні міжособистісні стосунки діють як найпотужніший психологічний амортизатор перед лицем абсолютної невідомості небуття. Відчуття власної значущості для інших формує стійкий феномен «символічного безсмертя». Людина усвідомлює, що частина її особистості, її ідей та любові продовжить існувати у пам'яті тих, кому вона допомогла, що радикально знижує рівень панічного жаху перед фізичним зникненням.

Аналіз механізмів психологічної адаптації та очікуваної ефективності.

Впровадження розробленої логотерапевтичної тренінгової програми стимулює запуск складних, багаторівневих механізмів психологічної адаптації. Головним вектором ефективності запропонованого втручання виступає глобальна зміна парадигми ставлення особистості до екзистенційної загрози. Успішне проходження всіх етапів програми дозволяє індивіду здійснити якісний перехід від деструктивної фази уникнення та невротичного пригнічення страху смерті до конструктивної фази нейтрального або наближаного прийняття своєї скінченності.

Одним із центральних та найпотужніших механізмів психологічної адаптації є когнітивне переосмислення, або рефреймінг, життєвих цілей. Оскільки абсолютна більшість амбітних молодих людей сприймає смерть як жорстокий «перерваний політ» та тотальну фрустрацію власної самореалізації, тренінг допомагає деконструювати лінійне, капіталістичне розуміння життєвого успіху. Учасники поступово починають усвідомлювати, що справжня самореалізація вимірюється не лише фінальним досягненням віддалених у часі кар'єрних цілей, але й глибиною осмисленості кожного окремого кроку в теперішньому часі. Такий зсув темпоральної перспективи від виключної, тривожної орієнтації на непевне майбутнє до повноцінного, глибокого проживання стану «тут і зараз» суттєво знижує хронічну напругу, пов'язану з очікуванням можливого раптового кінця.

Механізм самотрансценденції, який активно запускається завдяки регулярній практиці техніки дерефлексії [55], дозволяє суб'єкту вийти за вузькі межі власного Его. Невротична тривога смерті практично завжди базується на інтенсивній гіперконцентрації на власному Я та страху його фізичного або соціального

знищення. Коли молода людина в процесі тренінгу навчається перенаправляти свою вільну психічну енергію на турботу про інших, на активну волонтерську діяльність або на творчість заради суспільного блага, страх за власне біологічне виживання органічно відходить на другий план, поступаючись місцем відчуттю глибокої причетності до глобальних світових процесів. Цей терапевтичний ефект набуває особливої, життєво важливої актуальності в суворих умовах воєнного стану, де суспільна солідаризація та взаємодопомога виступають найбільш потужними природними інструментами подолання колективного травматичного досвіду. Віддаючи себе справі, яка є більшою за саму людину, індивід знаходить найкращий захист від страху перед небуттям.

Крім того, систематичне застосування сократівського діалогу під час групової роботи стимулює інтенсивний розвиток екзистенційної рефлексії. Людина перестає відчувати себе пасивним, безпорадним об'єктом, на який діють сліпі сили природи, хвороби чи війни. Натомість вона стає активним суб'єктом власного життя, здатним вільно та свідомо обирати своє внутрішнє ставлення до будь-якої, навіть найтрагічнішої ситуації. Здатність генерувати глибинний сенс у ситуаціях, які об'єктивно неможливо змінити, таких як неминучість старіння, смерті або розгортання макросоціальних криз, є найвищим проявом психологічної зрілості та незламної стресостійкості. Програма створює всі необхідні умови для того, щоб страх смерті назавжди перестав бути деструктивним, паралізуючим фактором і перетворився на корисний «екзистенційний будильник», який постійно мотивує індивіда до більш автентичного, яскравого та соціально відповідального існування [51]. Осягнувши свою смертність, молода людина здобуває справжню жагу до життя.

Практичні рекомендації для фахівців, інституцій та молоді.

На основі детального аналізу результатів емпіричного дослідження та розробленої моделі тренінгового втручання було сформульовано комплексні, багаторівневі практичні рекомендації. Ці настанови орієнтовані на фахівців сфери ментального здоров'я, працівників закладів вищої освіти та безпосередньо на осіб

раннього дорослого віку, які прагнуть оптимізувати своє ставлення до екзистенційних викликів.

Таблиця 2.5

Структуровані рекомендації щодо оптимізації ставлення до смерті

Цільова група	Ключові напрямки дій	Практичні кроки та інструменти
Практичні психологи та психотерапевти	Депатологізація тривоги, інтеграція логотерапії, робота з цілями.	Використання методів управління смислом, застосування парадоксальної інтенції при панічних атаках, фокус на цінностях.
Заклади вищої освіти та педагоги	Створення культури відкритості, превенція вигорання, підтримка волонтерства.	Проведення тематичних кураторських годин, організація груп підтримки, залучення студентів до соціально корисних ініціатив.
Особи раннього дорослого віку	Зміцнення соціальних зв'язків, практика майндфулнесу, розвиток навичок дереклексії.	Свідома інвестиція часу в родину та друзів, фокус на теперішньому моменті, переключення уваги з тривоги на допомогу іншим.

Рекомендації для практичних психологів та психотерапевтів:

1. Відмова від медичної патологізації екзистенційної тривоги. Психотерапевтам, які працюють з молоддю, слід чітко усвідомлювати, що інтенсивний страх смерті у віці від 18 до 25 років, особливо в травматичних умовах активної фази війни, не є апіорі ознакою психопатології або класичного генералізованого тривожного розладу у суворому медичному розумінні.¹ Навпаки, це абсолютно закономірна, здорова реакція адекватної психіки на наявність об'єктивної загрози життю та природний етап процесу формування сталої ідентичності. Терапевтичні інтервенції фахівців мають бути спрямовані не на медикаментозне або жорстке поведінкове «придушення» цього страху, що часто призводить до ще більшого витіснення, а на його легалізацію, визнання та спільне з клієнтом дослідження.

2. Системна інтеграція методів управління смислом. Фахівцям наполегливо рекомендується активно імплементувати елементи концепції Пола Вонга у свою повсякденну практику кризового консультування.⁷ Замість фокусування виключно на стандартних когнітивно-поведінкових протоколах зниження фізіологічної тривоги, необхідно створювати безпечний простір для

прояснення фундаментальних життєвих цінностей клієнта. Робота з важким травматичним досвідом або гострим страхом раптової загибелі має обов'язково завершуватися глибоковимірним переформатуванням сенсів та спільним пошуком відповідей на запитання про те, яким саме чином цей болісний досвід може зробити майбутнє життя клієнта більш глибоким та усвідомленим.

3. Застосування специфічних логотерапевтичних технік. Клінічна практика беззаперечно доводить високу ефективність застосування техніки парадоксальної інтенції при різноманітних соматичних проявах танатичної тривоги, таких як панічні атаки, іпохондричні фіксації на серцебитті, страх задихнутися тощо. Крім того, навичка психологічної дерефлексії є абсолютно незамінним інструментом при роботі з нав'язливим самоаналізом та хворобливою зацикленістю клієнта на неминучійплинності часу. Психологам варто проходити додаткове сертифіковане навчання методам логотерапії для суттєвого розширення свого професійного терапевтичного інструментарію.

4. Фокус на вирішенні інтраперсонального конфлікту. Оскільки зібрані емпіричні дані переконливо вказують на те, що 88% сучасної молоді найбільше боїться саме втрати власної самореалізації, психотерапевтична робота має стратегічно концентруватися на пропрацюванні жорстких, перфекціоністських очікувань від самого себе. Психологам необхідно терпляче допомагати клієнтам диверсифікувати джерела своєї ідентичності. Це робиться для того, щоб самосприйняття молодшої людини та її самооцінка не залежали виключно від професійних або академічних досягнень, які дійсно можуть бути раптово перервані непередбачуваними життєвими обставинами чи війною. Розвиток здатності знаходити свою цінність у самому факті існування є ключем до подолання цього страху.

Рекомендації для закладів вищої освіти та педагогічних працівників:

1. Свідоме створення культури екзистенційної відкритості в університетському середовищі. Сучасні заклади вищої освіти повинні рішуче виходити за вузькі межі виключно академічної або професійної підготовки і брати на себе важливу соціальну функцію підтримки ментального благополуччя своїх

студентів. Рекомендується інтегрувати тематику екзистенційної психології, стресостійкості та навичок життєвої навігації у регулярні програми кураторських годин або пропонувати їх як дисципліни вільного вибору. Зняття жорсткого соціального табу з теми смерті в освітньому просторі дозволяє значно знизити загальний рівень прихованого невротичного напруження у студентському колективі. Коли студенти бачать, що адміністрація та викладачі готові до відкритого діалогу про складні життєві виклики, їхня довіра до інституції суттєво зростає.

2. Системне впровадження програм психологічної превенції. Психологічним службам університетів доцільно регулярно організовувати групові тренінги, концептуально подібні до запропонованої програми «Екзистенційна стійкість та життєва навігація». Такі масштабні превентивні заходи є особливо критичними та необхідними в періоди різкого загострення макросоціальної нестабільності, коли студенти масово демонструють високий рівень емоційного вигорання, втрату будь-якої мотивації до подальшого навчання та хронічну фонову тривогу. Груповий формат роботи з екзистенційними темами забезпечує потужний терапевтичний ефект універсальності переживань, наочно демонструючи студентам, що їхні глибинні страхи не є ізольованими аномаліями, а є спільним досвідом їхнього покоління [59].

3. Активна підтримка волонтерських та соціальних ініціатив студентства. Спираючись на доведену ефективність концепції самотрансценденції Віктора Франкла, адміністрації навчальних закладів мають всіляко заохочувати, фінансувати та підтримувати залучення студентів до волонтерської діяльності, соціальних екологічних проектів та різноманітних ініціатив взаємодопомоги. Активна соціальна позиція та регулярна безкорислива допомога іншим виступають надзвичайно потужним природним механізмом психологічної дерефлексії. Вони ефективно зміщують фокус уваги молоді з власних екзистенційних страхів та іпохондрії на практичну, щоденну розбудову суспільства [59]. Відчуття власної корисності є найкращими ліками проти екзистенційного вакууму.

Рекомендації для осіб раннього дорослого віку:

1. Глибоке усвідомлення власної фундаментальної свободи волі. Кожній молодій людині вкрай важливо інтерналізувати базовий філософський постулат логотерапії. Він полягає у тому, що незважаючи на те, що людина далеко не завжди здатна фізично контролювати жорсткі зовнішні обставини, до яких належать війна, важкі хвороби, макроекономічні кризи чи раптові втрати, вона назавжди володіє абсолютною, невід'ємною свободою обирати своє власне внутрішнє ставлення до цих безпрецедентних викликів [30]. Свідоме формування позиції спостерігача та відповідального автора власного життя дозволяє молоді ефективно повернути собі відчуття внутрішнього контролю, яке дуже часто втрачається при виснажливій гіперфіксації на нав'язливих думках про смерть.

2. Регулярна практика усвідомленого перебування у моменті «тут і зараз». Враховуючи виявлений високий рівень генералізованої тривоги щодо швидкоплинності часу, яка турбує 92% опитаних, молодим людям наполегливо рекомендується щоденно застосовувати техніки майндфулнесу та екзистенційної рефлексії. Замість того, щоб панічно сприймати час як обмежений ресурс, що постійно і безповоротно витікає крізь пальці, варто цілеспрямовано фокусуватися на глибині та інтенсивності проживання саме поточного моменту. Запитання до самого себе про те, що саме наповнює сенсом цей конкретний, сьогоднішній день, допомагає надійно заземлитися і зняти важкий психологічний тягар завищених очікувань від абсолютно невизначеного майбутнього.

3. Пріоритетне зміцнення міжособистісних соціальних зв'язків. Емпіричне дослідження яскраво показало, що сильний страх за безпеку родини виступає одним із найпотужніших маркерів танатичної тривоги, охоплюючи 82% респондентів. Парадоксально, але саме глибина, міцність та щирість цих соціальних зв'язків є водночас головним психологічним захисним буфером людини перед лицем кінцевості. Молоді варто абсолютно свідомо та регулярно інвестувати свій вільний час, увагу та емоційні ресурси у побудову дійсно глибоких, довірливих стосунків з батьками, романтичними партнерами та вірними друзями. Здатність безумовно любити і бути коханим створює надзвичайно міцний

внутрішній фундамент для відчуття повноти буття, перед яким холодний страх небуття неминуче втрачає свою паралізуючу силу.

4. Оволодіння технікою щоденної дереклексії. При раптовому виникненні небезпечної спіралі екзистенційної тривоги, наближенні панічних атак або появи нав'язливих деструктивних думок про смерть, молодим людям рекомендується свідомо і вольовим зусиллям перенаправляти свою увагу на об'єкти зовнішнього матеріального світу або на актуальні потреби інших людей.²⁶ Максимально глибоке занурення у будь-який творчий процес, читання складної літератури, фізична допомога близьким або концентрація на виконанні рутинних робочих завдань дозволяє швидко розірвати замкнене нейробіологічне коло гіперрефлексії та відновити втрачену психологічну рівновагу [59]. Уміння переключати увагу є життєво необхідною навичкою в умовах постійного інформаційного та екзистенційного стресу.

Таким чином, розроблена тренінгова програма та представлені багаторівневі рекомендації пропонують суспільству комплексний, глибоко науково обґрунтований та практично орієнтований підхід до оптимізації ставлення до смерті у період ранньої дорослості. Свідомий перехід від деструктивних механізмів психологічного уникнення страху до конструктивної парадигми управління власним життєвим сенсом відкриває прямий шлях до формування зрілої, стресостійкої особистісної позиції. Така позиція здатна гідно протистояти найскладнішим екзистенційним та макросоціальним викликам сучасності, з якими стикається українська молодь. Використання перевіреного концептуального апарату логотерапії В. Франкла та сучасного екзистенційного аналізу забезпечує глибоку психологічну трансформацію страху небуття у потужний, невичерпний стимул для осмисленого, справді автентичного та високо соціально відповідального життєтворення [31]. Осягнення факту власної смертності, за умови правильного психологічного супроводу, стає не вироком, а найвищою точкою духовного пробудження молоді людини, яка починає цінувати кожен день свого життя.

ВИСНОВКИ

Проведене ґрунтовне, багатоаспектне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення до смерті в період ранньої дорослості дозволяє сформулювати низку глибоких, розгорнутих висновків, що мають фундаментальне значення як для академічної психології, так і для практичної психотерапії та кризового консультування. Використання комплексного дизайну дослідження із залученням чотирьох світових психодіагностичних методик (DAR-R, FPDS, Шкала Темплера та адаптований опитувальник ставлення до смерті) забезпечило отримання вичерпної картини функціонування людської психіки перед обличчям найвищої екзистенційної даності.

Дослідження беззаперечно підтвердило тезу екзистенційно-гуманістичної парадигми (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей) про те, що ставлення до смерті не є ізольованим, патологічним фобічним симптомом, а виступає центральним, організуючим компонентом загальної системи смисложиттєвих орієнтацій особистості. Усвідомлення власної смертності не є виключно деструктивним чинником, що руйнує психіку; навпаки, саме скінченність часу та «страх перед небуттям» задають ту необхідну перспективу, яка стимулює людину до пошуку автентичного, справжнього сенсу власного існування, відкидаючи поверхневі та нав'язані суспільством пріоритети.

Інтеграція в концептуальну базу Теорії управління страхом смерті (ТМТ) та Теорії управління смыслом (ММТ) довела свою високу евристичну цінність. Виявлено, що для збереження психічної рівноваги людина формує складну архітектуру символічних буферів: спирається на культурно-релігійні світогляди, прагне підвищення самооцінки, шукає прихистку в міцних міжособистісних зв'язках та генерує глибоку осмисленість власної життєдіяльності. У ранній дорослості ці буфери перебувають у стані активного, іноді болісного кризового конструювання, що робить цей вік особливо чутливим до танатичної проблематики.

Найбільш яскравим і беззаперечним емпіричним висновком дослідження є абсолютне лідерство інтраперсонального виміру в структурі страху смерті молоді особистості. Дані за багатовимірною шкалою FPDS переконливо довели, що 88% молоді найбільше жахає «втрата самореалізації», а шкала Д. Темплера зафіксувала понад 90% стурбованості щодо швидкоплинності часу та короткості життєвого шляху. Це свідчить про те, що основним джерелом екзистенційної тривоги у віці 18-25 років є не примітивний страх фізичного болю чи біологічного зникнення тіла (страх конкретних хвороб виявився найнижчим у вибірці –лише 35%), а гострий внутрішній конфлікт, спричинений загрозою не розкрити свій внутрішній потенціал. Смерть постає в очах молоді як безглузда, жорстока перешкода, що здатна миттєво перекреслити глобальні життєві цілі, плани та грандіозні інвестиції в майбутнє. Цей феномен «екзистенційного поспіху» є прямим наслідком нормативного розгортання амбіцій: чим інтенсивніше особистість прагне реалізувати себе, чим вищий рівень її інтелектуальних домагань, тим сильніше вона боїться передчасного фіналу.

Дослідження чітко та статистично достовірно зафіксувало радикальний, травматичний вплив актуального воєнного контексту на екзистенційну свідомість сучасної української молоді. За Шкалою Д. Темплера 85% респондентів підтвердили наявність гострої емоційної реакції та страху щодо загрози світової війни. Смерть у свідомості молодого покоління остаточно перестала бути абстрактною філософською категорією чи природним, віддаленим у часі фіналом біологічного старіння; вона жорстко перетворилася на об'єктивний, повсякденний стресор. Це створює безпрецедентний ефект *mortality salience* (постійної актуалізації смертності), який змушує базові системи психологічного захисту працювати в режимі екстремального перевантаження. З одного боку, це значно підвищує загальний фон тривоги (страх несподіваної, раптової смерті сягає 75%), з іншого боку – форсує прискорене ціннісне та екзистенційне дорослішання, відсіваючи інфантильні ілюзії та змушуючи молодь фокусуватися на дійсно важливих речах: міжособистісних стосунках та особистій гідності.

Синтез результатів за методикою DAP-R та адаптованим опитувальником виявив специфічний, але абсолютно нормативний патерн психологічного функціонування –адаптивний когнітивний дисонанс. З одного боку, 75-80% респондентів демонструють високий рівень «Нейтрального прийняття», що свідчить про здатність їхнього інтелекту логічно, науково та холодно осмислювати смерть як незаперечний закон Всесвіту. Водночас паралельно працює надзвичайно потужний механізм «Уникнення смерті» (45-55%), коли свідомість намагається за будь-яку ціну блокувати думки про власну скінченність. Зроблено висновок, що таке розщеплення не є ознакою психопатології, незрілості чи слабкості. Навпаки, це високоефективний, здоровий механізм збереження психічної енергії (фройдівське витіснення у поєднанні з раціоналізацією). Его молодій людині ізолює танатичний афект, дозволяючи їй повноцінно функціонувати в соціумі, здобувати професію та будувати романтичні стосунки без паралізації від постійного екзистенційного терору.

Суттєву, стабілізуючу роль у загальній структурі ставлення до смерті відіграє інтерперсональний (соціальний) вектор. 82% молодих людей виявляють надзвичайно інтенсивний страх за наслідки своєї можливої смерті для родини та друзів. Цей глибокий емпатійний біль ілюструє базову вікову потребу особистості в інтимності (за критеріями Е. Еріксона). Висока соціальна відповідальність за життя близьких виконує у психіці парадоксальну подвійну функцію: з одного боку, вона генерує гостру тривогу розлуки і страх заподіяти горе, але з іншого –виступає найпотужнішим психологічним амортизатором. Індивід знаходить велику розраду і заспокоєння в ідеї «символічного безсмертя», маючи переконання, що його життя залишило глибокий, позитивний слід у пам'яті та серцях тих, кого він любив і захищав.

Надзвичайно важливим, оптимістичним індикатором психологічного благополуччя досліджуваної групи стали результати за шкалою «Прийняття-втечі». Аж 80% респондентів категорично, без вагань відкинули будь-яке сприйняття смерті як легітимного, привабливого способу втечі від земних страждань, життєвих проблем чи соціального тиску. Це беззаперечно доводить, що

попри колосальний стрес, повномасштабну війну, невизначеність майбутнього та глибинні кризи, пов'язані з переходом до дорослості, вітальний ресурс української молоді залишається на неймовірно високому рівні. Життя глибоко усвідомлюється як абсолютна, найвища цінність, а будь-які соціальні чи психологічні труднощі розглядаються як виклики, що підлягають вирішенню через внутрішню боротьбу, а не через капітуляцію перед небуттям.

Отримані в ході дослідження висновки мають масштабну практичну цінність для організації психологічного консультування, екзистенційної психотерапії та побудови державних програм підтримки ментального здоров'я молоді. Враховуючи, що домінуючими є страх втрати самореалізації та гостре відчуття швидкоплинності часу, терапевтичні та психокорекційні інтервенції мають бути спрямовані не на примітивне пригнічення страху смерті як такого (оскільки він є природним еволюційним механізмом), а на глибоку логотерапевтичну роботу. Психологам та консультантам рекомендується допомагати молодим клієнтам у чіткому структуруванні їхніх життєвих цілей, розстановці ціннісних пріоритетів та формуванні усвідомленого ставлення до цінності кожної прожитої миті «тут і зараз». Крім того, беручи до уваги високий рівень психологічного уникнення в поєднанні з об'єктивною травматизацією через воєнні події, фахівцям необхідно створювати безпечні, підтримуючі простори для де-табування розмов про втрати, страхи та загальну екзистенційну тривогу. Зняття соціального табу з теми скінченності буття дозволить значно знизити невротичне напруження в суспільстві і трансформувати страх смерті з деструктивного паралізуючого фактора у потужний, творчий каталізатор особистісного зростання, автентичності та глибокого осмислення життя.

Підсумовуючи всю виконану роботу, можна з упевненістю стверджувати, що ставлення до смерті в період ранньої дорослості є складною, поліфонічною, діалектичною системою. Ця система віртуозно поєднує в собі раціональну, філософську згоду з невідворотними біологічними законами природи, гострий емоційний протест проти фрустрації грандіозних життєвих планів, емпатійний біль за долю своїх близьких та активне, безперервне використання захисних механізмів

смыслотворення. Весь цей складний архітектурний комплекс психологічних реакцій є не проявом слабкості чи відчаю, а абсолютно необхідним, закономірним і продуктивним етапом екзистенційного дозрівання особистості. Проходячи через горнило танатичної тривоги та стикаючись із суворими реаліями скінченного світу, молода людина здобуває найцінніший життєвий досвід, який врешті-решт веде її до фундаментального відкриття – до усвідомлення істинного, неповторного сенсу власного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. 218 с.
2. Алещенко В.І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2015. № 2. С. 46–53.
3. Березіна О. О. Готовність особистості в період геронтогенезу до заключного етапу вітального циклу. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія за ред. С. Д. Максименка. Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2006. Вип. 5. С. 24–31.
4. Бугайова Н. М. Психологічні особливості особистості суїцидента. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ, 2001. Т. III, ч. 5. С. 86–93.
5. Вітюк І., Власюк К. Кризові стани в умовах війни: страх смерті. Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи матеріали I Міжнар. наук. конф., м. Житомир, 27-28 квіт. 2023 р. Житомир, 2023. С. 254-258.
6. Гаврилова Т. А. Страх смерті в підлітковому та юнацькому віці. Питання психології. 2004. № 6. С. 63–71.
7. Гребелюк О. М. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни : кваліфікаційна робота магістра. Миколаїв, 2024. 99 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3330/1/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA%20%D0%9A%D0%A0%D0%9C.pdf>
8. Євпак С. В. Ментальне здоров'я особистості в парадигмі воєнного стану : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 23 груд. 2025 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/27822/1/%D0%84%D0%B2%D0%BF%D0%B0%D0%BA_%D0%A1_%D0%92_%D0%97%D0%B1.%20%D0%92%D1

[%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80.%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%2023.12.25.pdf](#)

9. Зубач В. С. Психологічні особливості ставлення до смерті в аналізованні аксіологічної складової осіб юнацького віку. Херсон. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstreams/ca6d436a-785b-49fd-a5b9-6869d2e3c06a/download>

10. Ірклієвська М. В. Страх як форма відношення людини до смерті в XX–XXI ст. Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук. Збірник наукових праць. Київ : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. № 1. С. 16–18.

11. Ічанська О. Роль психологічних ресурсів у збереженні ментального здоров'я майбутніх психологів у воєнних умовах. С. 119–121. URL: <https://elar.navs.edu.ua/bitstreams/75632bef-6fd4-49e5-8563-a08e56c7e34d/download>

12. Калька Н. М. Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди суспільства : дис. ... д-ра філософії : 053. Львів, 2024. 245 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8433/1/kalka_d.pdf

13. Легун О. М. Сенс життя і страх смерті. Актуальні проблеми психології. 2013. Том 12. Вип. 16. С. 218–225. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/30.pdf>

14. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.

15. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 травня 2022 р.) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.

16. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. К. В. Мирончак. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1). С. 65–69.

17. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду К. В. Мирончак ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 136 (с.44-49)

18. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: психологічна. 2012. Випуск 2 (2). 361–370 с. – [URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2012_2\(2\)_43.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2012_2(2)_43.pdf)

19. Мирончак К. В. Страх смерті як ресурс особистості.Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. Випуск 13. С. 161-167.

20. Підлужна О. Екзистенційні техніки психолога для роботи з усвідомленням смерті. Mentalzon. 2025. 26 берез. URL: <https://mentalzon.com/uk/post/4602/екзистенційні-техніки-психолога-для-роботи-з-усвідомленням-смерті>

21. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури Мультивер сум. Філософський альманах. 2003. С. 132-142.

22. Психологічний стрес під час війни: Розбір основних ситуацій та методи зниження напруги. Південно-Східне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці. 2024. 24 січ. URL: <https://dp.dsp.gov.ua/novyny/psykholohichniy-stres-pid-chas-viiny-rozbir-osnovnykh-sytuatsii-ta-metody-znyzhennia-napruhy/>

23. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та повоєнної реабілітації : збірник матеріалів Х Всеукр. наук.-практ. конф. (24 жовт. 2025 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів, 2025. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/26797/1/24_10_2025.pdf

24. Савченко Д. І. Психологічні особливості ставлення молоді до страху смерті в контексті війни : кваліфікаційна робота. Ірпінь, 2025. 52 с. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/items/f4640dd9-8822-45fb-bdd0-e8664f9d0afe>
25. Сірий Д. Особливості прояву соціальної тривожності у курсантів ВВНЗ : кваліфікаційна бакалаврська робота. Київ : КНЕУ ім. В. Гетьмана, 2023. 57 с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/bitstreams/d858244d-67e6-4f32-ab8a-de3676dbfa84/download>
26. Темплер Д.І. Шкала страху смерті: адаптація та апробація в Україні. За ред. Т.А. Гаврилової Психологія і суспільство. 2014. № 1. С. 112–117.
27. Титаренко Т. М. Ставлення до здоров'я у загрозливих життєвих обставинах : монографія. Кропивницький, 2026. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749403/1/TitarenkoMon2026maket.pdf>
28. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2011. 232 с.
29. Тополь О.В. Філософія життя та смерті: екзистенціальний підхід Чернігівський державний інститут економіки і управління URL: alexi-2286-6657-1-CE_unlocked.pdf
30. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2016. 320 с.
31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2022. 160 с.
32. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ: Навчальна книга. Богдан, 2021. 467 с.
33. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. Київ: Андронум, 2021. 356 с.
34. Хархаліс У.М. Світоглядне відображення взаємодії життя і смерті в народній обрядовості Мультиверсум. Філософський альманах. 2005. URL: http://www.filosof.com.ua/Jornel/M_46/Harhalis.htm
35. Чистопольська К.А., Мітіна О.В. Психологія ставлення до смерті: методики, дослідження, інтерпретації. Київ: Академвидав, 2012. 224 с.

36. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.
37. Як батькам реагувати на зацікавленість дитини темою смерті / Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. 2024. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/44166/file/reaction_interactive.pdf.pdf
38. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Ірвін Ялом; переклад з англійської Наталії Михаловської. Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 304 с.
39. Ялом І. Питання життя і смерті. Харків: КСД, 2021. 272 с.
40. Coping with Death Anxiety: Thanatology Strategies for Students & Professionals. URL: <https://online.edgewood.edu/blog/how-students-and-professionals-can-start-coping-with-death-anxiety/>
41. Death and the Self. Smith Scholarworks. URL: https://scholarworks.smith.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1030&context=phi_facpubs
42. Death Attitude Profile –Revised (DAP-R). Dr. Paul Wong. URL: <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2018/03/Death-Attitude-Profile-Revised-DAP-R-Wong-Reker-1994-Scale.pdf>
43. Death Attitude Profile-Revised (DAP-R). Dr. Paul Wong. URL: <http://www.drpaulwong.com/documents/wong-scales/death-attitude-profile-revised-scale.pdf>
44. Death attitudes and associated factors among health professional students in China. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10248233/>
45. Death-Attitude-Profile-Revised. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/profile/Gary-Reker/publication/247870845_Death_Attitude_Profile-Revised/links/542058400cf203f155c58e82/Death-Attitude-Profile-Revised.pdf
46. E-mmortal: Death Anxiety is Related to Selfie Behaviors. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13076975/>
47. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 336 p.

48. Exploring associations between connectedness and death anxiety following a psychedelic experience. AKJournals. URL: <https://www.akjournals.com/view/journals/2054/aop/article-10.1556-2054.2026.00477/article-10.1556-2054.2026.00477.xml>
49. Fear of Death and the Judgment of Social Transgressions: A Multidimensional Test of Terror Management Theory. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/13971998_Fear_of_Death_and_the_Judgment_of_Social_Transgressions_A_Multidimensional_Test_of_Terror_Management_Theory
50. Fear of own death. Griffith Research Online. URL: <https://research-repository.griffith.edu.au/bitstreams/31c9cf95-e259-50e7-aaf3-605647ae97ba/download>
51. Fear of Personal Death as a Predictor of Motivation for Religious Behavior. URL: https://www.ariel.ac.il/wp/aryeh-lazar/wp-content/uploads/sites/161/2020/02/Lazar_2006.pdf
52. Havighurst R. J. Developmental Tasks and Education. New York : McKay, 1972. 371 p.
53. Labouvie-Vief G. Emerging Structures of Adult Thought. Handbook of Adult Development and Learning. New York : Oxford University Press, 2006. P. 59–84.
54. Meaning Management Theory & Death Acceptance. Dr. Paul Wong. URL: <http://www.drpaulwong.com/meaning-management-theory-and-death-acceptance/>
55. Meanings as a systemic factor of personality's coping behavior in life circumstances. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/394881311_MEANINGS_AS_A_SYSTEMIC_FACTOR_OF_PERSONALITY'S_COPING_BEHAVIOR_IN_LIFE_CIRCUMSTANCES
56. Schaie K. W. Intellectual Development in Adulthood. Cambridge : Cambridge University Press, 1996. 304 p.
57. The development and validation of the Death Anxiety Beliefs and Behaviours Scale. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9804815/>
58. The hierarchical structure of fear of personal death: from the general factor to specific forms. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7371767/>

59. The hierarchical structure of fear of personal death: from the general factor to specific forms. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/343082228_The_hierarchical_structure_of_fear_of_personal_death_from_the_general_factor_to_specific_forms

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Страх особистісної смерті»

К. А. Чистопольської та О. В. Мітиної

Завершіть речення: «Смерть лякає мене тому, що...» Оцініть, на скільки Ви вважаєте дані нижче твердження вірними по відношенню до себе. При оцінці користуйтеся шкалою: 1 –абсолютно не згоден(а) <-4 –щось середнє ->7 –повністю згоден(а).

Будь-ласка, дайте відповідь на всі приведені запитання.

1. ...це покладе кінець творчості 1 2 3 4 5 6 7
2. ...це покладе кінець всім планам та задумам 1 2 3 4 5 6 7
3. ...це покладе кінець здатності мислити 1 2 3 4 5 6 7
4. ...це відірве мене від самого життя 1 2 3 4 5 6 7
5. ...я пропущу майбутні події 1 2 3 4 5 6 7
6. ...мені необхідно реалізовувати життєві цілі 1 2 3 4 5 6 7
7. ...це позбавить мене життєвих задоволень 1 2 3 4 5 6 7
8. ...мою відсутність ніхто не відчує 1 2 3 4 5 6 7
9. ...мене забудуть 1 2 3 4 5 6 7
10. ...мій відхід не ранив близьких 1 2 3 4 5 6 7
11. ...мене поховать глибоко в землі 1 2 3 4 5 6 7
12. ...мене лякає що відбудеться з тілом 1 2 3 4 5 6 7
13. ...моя сім'я все ще буде мене потребувати 1 2 3 4 5 6 7
14. ...родичі не оговтаються від горя 1 2 3 4 5 6 7
15. ...родичі і друзі будуть горювати 1 2 3 4 5 6 7
16. ...я не зможу забезпечувати сім'ю 1 2 3 4 5 6 7
17. ...не ясно, чого очікувати 1 2 3 4 5 6 7
18. ...не ясно, яке існування після смерті 1 2 3 4 5 6 7
19. ...вона незбагненна 1 2 3 4 5 6 7
20. ...з нею пов'язано багато незрозумілого 1 2 3 4 5 6 7
21. ...тіло буде розкладатись 1 2 3 4 5 6 7

Додаток Б

Методик «Ставлення до смерті» К. А. Чистопольської та О. В. Мітиної

Будь-ласка, обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди / незгоди з кожним твердженням (1-абсолютно не згоден(а); 2-не згоден(а); 3-скорше не згоден(а); 4-не впевнений(а); 5-скорше згоден(а); 6-згоден(а); 7-абсолютно згоден(а)).

Пам'ятайте, що не існує правильних чи неправильних відповідей.

1. Перспектива власної смерті викликає у мене занепокоєння. 1 2 3 4 5 6 7
2. Смерть слід розглядати як природну, незрушну і невідворотну подію. 1 2 3 4 5 6 7
3. Мене засмучує, що все закінчиться смертю. 1 2 3 4 5 6 7
4. Смерть дає порятунок від цього страшного світу. 1 2 3 4 5 6 7
5. Коли б думка про смерть не приходила мені в голову, я намагаюся відволіктися від неї. 1 2 3 4 5 6 7
6. Я намагаюся ніколи не думати про смерть. 1 2 3 4 5 6 7
7. Я вірю, що рай буде набагато кращим місцем, ніж цей світ. 1 2 3 4 5 6 7
8. Смерть –природня частина життя. 1 2 3 4 5 6 7
9. Смерть це возз'єднання з Богом і вічна благодать. 1 2 3 4 5 6 7
10. Смерть обіцяє нове, блаженне життя. 1 2 3 4 5 6 7
11. В цілому я уникаю думок про смерть. 1 2 3 4 5 6 7
12. Той факт, що смерть покладе край всьому, що я знаю, лякає мене. 1 2 3 4 5 6 7
13. Я уявляю смерть як звільнення від земних страждань. 1 2 3 4 5 6 7
14. Смерть-всього лише частина процесу життя. 1 2 3 4 5 6 7
15. Я уявляю смерть як перехід у вічне і благодатне місце. 1 2 3 4 5 6 7
16. Я намагаюся не мати справи з темою смерті. 1 2 3 4 5 6 7
17. Я уявляю смерть як звільнення від тягара цьому житті. 1 2 3 4 5 6 7
18. Невизначеність того, що станеться після смерті, турбує мене 1 2 3 4 5 6 7

Додаток В**Шкала “Страху смерті” Д. Темплера видозмінена Т. А. Гавриловою**

Будь-ласка, дайте відповідь на приведені нижче запитання та обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди / незгоди з кожним твердженням (1 – “так”, 2 – “скорше так, ніж ні”, 3 – “скорше ні”, 4 – “ні, це не так”)

1. Я по-справжньому боюся, що зі мною може статися серцевий напад. 1 2 3 4
2. Мені страшно думати про те, що мені може знадобитися хірургічна операція. 1 2 3 4
3. Я дуже боюсь померти. 1 2 3 4
4. Я здригаюсь, коли чую розмови про Третю світову війну. 1 2 3 4
5. Я не дуже-то й боюсь захворіти на рак. 1 2 3 4
6. Я зовсім не боюся померти. 1 2 3 4
7. Я боюся болісної смерті. 1 2 3 4
8. Я часто засмучуюсь від того, що час летить так швидко. 1 2 3 4
9. Я часто думаю, яким коротким насправді є життя. 1 2 3 4
10. Тема життя після смерті сильно хвилює мене. 1 2 3 4
11. Думки про смерть ніколи не відвідували мене. 1 2 3 4
12. Думки про смерть рідко приходять мені в голову. 1 2 3 4
13. Я боюся несподіваної смерті. 1 2 3 4

Додаток Г

Опитувальник ставлення до смерті – (DAP-R)

П. Т. П. Вонг та Г. Т. Рекер

Опитувальник ставлення до смерті – (DAP-R) містить низку тверджень, пов'язаних з різним ставленням до смерті. Уважно прочитайте кожне твердження, а потім вкажіть, наскільки ви з ним згодні або не згодні. Наприклад, твердження може звучати так: «Смерть – це друг». Ви маєте вказати, наскільки ви згодні чи не згодні, використовуючи одну з наступних шкал:

- **ЦЗ** – Цілком згоден
- **З** – Згоден
- **ЧЗ** – Частково згоден
- **НВ** – Не визначився
- **ЧН** – Частково не згоден
- **Н** – Не згоден
- **ЦН** – Цілком не згоден

У будь-якому випадку, якщо ви цілком згодні з твердженням, ви обводите «ЦЗ». Якщо ви цілком не згодні, ви обводите «ЦН». Якщо ви «Не визначилися», можете обвести «НВ». Однак намагайтеся використовувати категорію «Не визначився» якомога рідше. Важливо, щоб ви опрацювали всі твердження і відповіли на кожне з них. Багато тверджень здаватимуться схожими, але всі вони необхідні, щоб показати незначні відмінності у ставленні.

№	Питання							
1.	Смерть – це, безсумнівно, похмурий досвід.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
2.	Перспектива власної смерті викликає в мені тривогу.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
3.	Я за будь-яку ціну уникаю думок про смерть.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
4.	Я вірю, що після смерті потраплю на небеса (в рай).	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
5.	Смерть покладе край усім моїм проблемам.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
6.	Смерть слід розглядати як природну, незаперечну та неминучу подію.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
7.	Мене турбує остаточність смерті.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
8.	Смерть – це вхід до місця найвищого задоволення.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
9.	Смерть дає втечу від цього жахливого світу.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ

10.	Щоразу, коли думка про смерть спадає мені на думку, я намагаюся відігнати її.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
11.	Смерть – це визволення від болю та страждань.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
12.	Я завжди намагаюся не думати про смерть.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
13.	Я вірю, що небеса (рай) будуть набагато кращим місцем, ніж цей світ.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
14.	Смерть є природним аспектом життя.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
15.	Смерть – це єднання з Богом і вічне блаженство.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
16.	Смерть несе обіцянку нового та славного життя.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
17.	Я б не боявся смерті, але й не вітав би її.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
18.	У мене сильний страх смерті.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
19.	Я взагалі уникаю думок про смерть.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
20.	Тема життя після смерті мене дуже турбує.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
21.	Той факт, що смерть означатиме кінець усього, що я знаю, лякає мене.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
22.	Я з нетерпінням чекаю на возз'єднання зі своїми близькими після моєї смерті.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
23.	Я розглядаю смерть як полегшення від земних страждань.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
24.	Смерть – це просто частина життєвого процесу.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
25.	Я бачу смерть як перехід до вічного і благословенного місця.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
26.	Я намагаюся не мати нічого спільного з темою смерті.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
27.	Смерть пропонує чудове визволення душі.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
28.	Єдина річ, яка приносить мені розраду перед обличчям смерті, – це моя віра в життя після смерті.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
29.	Я бачу смерть як звільнення від тягара цього життя.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН
30.	Смерть – це ні добре, ні погано.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
31.	Я з нетерпінням чекаю життя після смерті.	ЦН	Н	ЧН	НВ	ЧЗ	З	ЦЗ
32.	Невизначеність від незнання того, що буде після смерті, мене турбує.	ЦЗ	З	ЧЗ	НВ	ЧН	Н	ЦН

	Наслідки для особис.	Страх забуття	Наслідки для тіла	Наслідки для близьких	Транс- цендент. наслідки	Уникн. смерті	Нейтрал. Прийн.	Прийн. Наближ.	Прийн. втеча	Заг. рівень тривоги TDAS Mean	Страх смерті Чистякова	Нейтр. Прийн. Чист.	Прийняття як наближ.	Прийняття як втечі	Уникн. теми смерті
Наслідки для особистості	1,000	,366**	,530**	,619**	,020	-,091	,166	-,140	-,149	,298*	,755**	,117	-,137	,066	,246
Страх забуття	,366**	1,000	,355**	,620**	,005	-,204	,181	-,104	-,150	,311*	,445**	-,127	,189	,031	,313*
Наслідки для тіла	,530**	,355**	1,000	,406**	-,170	-,319*	-,018	-,129	-,062	,144	,633**	,101	,181	-,049	,482**
Наслідки для близьких	,619**	,620**	,406**	1,000	-,139	-,109	,063	,065	,056	,420**	,452**	-,032	-,111	,063	,095
Трансцендентні наслідки	,020	,005	-,170	-,139	1,000	,221	,165	,009	,060	,314*	,043	-,001	-,091	,011	-,142
Страх смерті	,199	,022	,135	-,031	,219	,257	,073	,055	,027	,105	,210	,013	,029	-,224	,108
Уникнення смерті	-,091	-,204	-,319*	-,109	,221	1,000	,040	,024	,046	,076	-,198	,002	-,064	,062	-,594**
Нейтральне прийняття	,166	,181	-,018	,063	,165	,040	1,000	-,160	-,180	,386**	,165	,471**	-,003	-,199	-,034
Прийняття наближення	-,140	-,104	-,129	,065	,009	,024	-,160	1,000	,281*	-,250	-,136	-,195	-,504**	-,210	,058
Прийняття втеча	-,149	-,150	-,062	,056	,060	,046	-,180	,281*	1,000	-,002	-,033	-,115	-,081	-,336*	,168
Загальний рівень тривоги TDASMean	,298*	,311*	,144	,420**	,314*	,076	,386**	-,250	-,002	1,000	,178	,132	,019	-,013	-,116
Страх смерті Чистякова	,755**	,445**	,633**	,452**	,043	-,198	,165	-,136	-,033	,178	1,000	,059	-,039	-,170	,425**
Нейтральне прийняття Чистякова	,117	-,127	,101	-,032	-,001	,002	,471**	-,195	-,115	,132	,059	1,000	-,043	-,069	-,103
Прийняття як наближення	-,137	,189	,181	-,111	-,091	-,064	-,003	-,504**	-,081	,019	-,039	-,043	1,000	,349**	,144
Прийняття як втечі	,066	,031	-,049	,063	,011	,062	-,199	-,210	-,336*	-,013	-,170	-,069	,349**	1,000	-,119
Уникнення теми смерті	,246	,313*	,482**	,095	-,142	-,594**	-,034	,058	,168	-,116	,425**	-,103	,144	-,119	1,000

Матриця кореляцій Спірмена

Додаток Д

